

# 7. Lichtensteinlauf 03. Juni 2009



Start und Ziel: Osterode, Ortsteil Förste, Sportplatz - Sösestadion

Laufstrecken: Wertung innerhalb der jeweiligen Altersklassen

## 1. Volkslauf für alle Schülerklassen

ca. 2000 m (befestigter Rundkurs) - Start: 17.15 Uhr

## 2. Nordic-Walking für alle Jugendlichen / Frauen / Männer - ohne Wertung

ca. 5000 m (befestigter Rundkurs) - Start: 18.00 Uhr

## 3. Volkslauf Jugend / Frauen / Männer - Langstrecke

ca. 10000 m (Rundkurs) - Start: 18.00 Uhr

## 4. Volkslauf Jugend / Frauen / Männer - Mittelstrecke

ca. 6000 m (Rundkurs) - Start: 19.15 Uhr

Startgeld: Erwachsene 3,50 € - Jugend 2,50 € - Schüler 2,00 €

ist bar am Veranstaltungstag zu entrichten!

## Anmeldung:

- Schriftliche Anmeldungen sind bis **31. Mai 2009** zu richten an Rainer Behrens, 37520 Osterode, Am Bergwäldchen 7 - Telefon 05522-2528, bzw. Email [rasafaki@t-online.de](mailto:rasafaki@t-online.de) - Info im Internet: [www.mtv-foerste.de](http://www.mtv-foerste.de),
- Nachmeldungen sind bis **1 Stunde** vor dem Start gegen eine um **0,50 €** erhöhte Startgebühr möglich.

Allgemeines: Jeder Teilnehmer erhält eine **Urkunde**.

Für die Zeitschnellsten werden **Ehrenpreise** vergeben. Die **Siegerehrung** findet jeweils ca. eine Stunde nach dem Einlauf des jeweiligen Wettbewerbes statt.

Die **Ergebnislisten** werden am nächsten Tag unter [www.mtv-foerste.de](http://www.mtv-foerste.de) eingestellt.

Speisen und Getränke werden zu Sportlerpreisen angeboten.

[Zur Startseite](#)