



46. Volkslauf

5 km (inkl Walking)

10 km (inkl Walking)

30 km

Marathon

Henry-Benrath-Schule
Am Seebach 8, 61169 Friedberg

Startzeiten:

30 km + Marathon 9.30 Uhr

10 km 9.50 Uhr (Läufer + Walker)

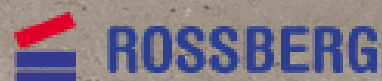
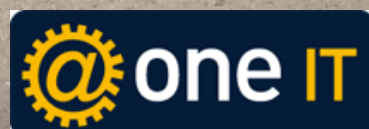
5 km 10.30 Uhr (Läufer + Walker)

Anmeldung unter www.volkslauf.de oder
Nachmeldung vor Ort am Veranstaltungstag
Weitere Informationen: www.wintersteinlauf.de

Rund um den Winterstein Sonntag, 10.03.2024



Mit freundlicher Unterstützung durch





Veranstalter: ASC Marathon Friedberg e.V.

- Kontakt:** Jörg Rossberg, Anna Kloos Straße 27, 61169 Friedberg, Tel.: 0151 51505941, j.rossberg@t-online.de
- Anmeldung:** per Internet unter: www.volkslauf.de **Voranmeldeschluss: 06.03.2024**
Das Startgeld wird einmalig im Lastschriftverfahren abgebucht. Eine Rückerstattung der Startgebühr ist generell nicht möglich.
- Nachmeldung / Startunterlagen:** in der **Henry-Benrath-Schule, Am Seebach 8**, an der Stadthalle in Friedberg (Hessen) ab ca. 7.30 Uhr
- Startgebühren:** 42 km: 30,00 Euro (+5,00 Euro Nachmeldegebühr) 30 km: 20,00 Euro (+5,00 Euro Nachmeldegebühr)
10 km: 10,00 Euro (+5,00 Euro Nachmeldegebühr) 5 km: 5,00 Euro
- Strecken:** **42 km** - anspruchsvolle, hügelige Strecke mit ca. 600 Höhenmetern
Bei Km 22 besteht für die Teilnehmer des Marathons die Möglichkeit, sich doch für die 30km Strecke zu entscheiden. Dies ist dem dortigen Streckenposten/der dortigen Verpflegungsstelle mitzuteilen. Eine Verrechnung der Startgebühren erfolgt nicht.
30 km - anspruchsvolle, hügelige Strecke mit ca. 380 Höhenmetern
10 km - überwiegend asphaltierte Strecke mit ca. 115 Höhenmetern
5 km - flache Strecke, für Einsteiger geeignet
Die Strecken sind genau vermessen, jeder Kilometer ist ausgeschildert
- Verpflegung:** Tee, Wasser und isotonische Getränke gibt es bei
10km: km 4 und 6 -- 30km: km 4, 11, 17, 20, 26 -- Marathon: km 4, 11, 17, 21.5, 24, 29, 34, 38
und natürlich im Zielbereich
- Dusche /Umkleide:** in der Sporthalle der Henry-Benrath-Schule, Am Seebach 8
- Zeitnahme:** Brutto-Zeitnahme (chip-System in der Startnummer integriert). Die Startnummer muss auf der Vorderseite etwa in Brusthöhe getragen werden. Es handelt sich um einen Einwegchip, der nicht zurückgegeben werden muss. Die Startnummer darf weder geknickt noch zerschnitten werden!
- Zeitlimit:** Die Marathonschleife (Abzweig bei Km 22) wird nach drei Stunden geschlossen. Für den Marathon Gemeldete können danach noch auf der 30 km- Strecke finishen. **Die offizielle Zeitnahme endet nach sechs Stunden.**
- Altersklassen:** Altersklassen nach § 3 DLO (Deutsche Leichtathletik-Ordnung)
42 km: WHK/MHK, W/M (30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 und älter), WJ/MJ (U20)
30 km: WHK/MHK, W/M (30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 und älter), WJ/MJ (U20)
10 km: WHK/MHK, W/M (30, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75 und älter), WJ/MJ (U16, U18, U20)
5 km: W/M, WJ/MJ (U14, U16, U18, U20), WK/MK (U12)
10 /5 km Walking: W/M (ohne Wertung)
- Mannschaftswertung:** Die Mannschaftswertung erfolgt durch Zeitaddition der 3 schnellsten Läufer*innen eines Vereins. Es werden keine Altersklassen, jedoch Läufer und Läuferinnen getrennt gewertet. Weitere Läufer*innen eines Vereins werden als eigene Mannschaft gewertet. Nur Meldungen mit gleichlautendem Vereinsnamen werden gewertet. Die jeweils 15 zeitschnellsten Mannschaften werden in die Ergebnislisten aufgenommen.
- Preise und Pokale:** - Pokale des ASC Marathon Friedberg für die Siegerinnen und Sieger des Marathon, des 30 km Laufs und des 10 km Laufs
...und wir legen noch eine Flasche Äpfel dazu 😊
- Apfelweinbecher für die Erstplatzierten und Urkunden für die drei Erstplatzierten jeder Altersklasse (Marathon, 30k, 10k)
- Medaillen für alle Marathon-Finisher
- Urkunden für die schnellste Frauen- bzw. Männermannschaft des 30 km Laufs
- Urkunden für die schnellste Frauen- bzw. Männermannschaft des 10 km Laufs
- 10l Apfelwein für den teilnehmerstärksten Verein
- Urkunden/Ergebnislisten:** können unter www.volkslauf.de selbst ausgedruckt werden
- ASC – Lauftreff:** Montag und Mittwoch ab 18.15 Uhr, Parkplatz Usa - Wellenbad, Parkreihe 4

Haftung / Teilnahmebedingungen

Wir schließen unsere Haftung für einfache fahrlässige Pflichtverletzungen aus, sofern diese keine vertragswesentlichen Pflichten oder Schäden aufgrund einer Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit betreffen. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen unserer Erfüllungsgehilfen.

Ich erkläre, dass ich gesund bin und einen ausreichenden Trainingszustand habe. Ich bin damit einverstanden, dass ich aus dem Rennen genommen werde, wenn die Gefahr einer gesundheitlichen Schädigung besteht.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die in ihrer Anmeldung genannten Daten, ihr Laufergebnis, die von ihnen gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews im Internet, in Rundfunk, Fernsehen, Werbung, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen ohne Vergütungsanspruch ihrerseits genutzt und an die Sponsoren und Partner der Veranstaltung (Sponsoren und Werbepartner, R.S.T Volkslauf GmbH wegen der Teilnehmerdaten und der Zeitmessung, Johanniter Unfallhilfe wegen Abwicklung evtl. Hilfeleistungen) weitergegeben werden dürfen.

Ich bestätige die Richtigkeit aller von mir angegebenen Daten und versichere, meine Startnummer bzw. das chip-System an keine andere Person weiterzugeben. Mir ist bekannt, dass ich disqualifiziert werde, wenn ich die offizielle Startnummer in irgendeiner Weise verändere.

Bei Nichtantreten oder Ausfall der Veranstaltung durch höhere Gewalt habe ich keinen Anspruch auf Rückerstattung der Organisationsgebühr.