



Ein Muss für alle Laufsportfans!

22. Mülsengrundlauf

Start und Ziel:

Sportzentrum Stangendorf

Laufstrecken:

Anspruchsvolle, landschaftlich reizvolle Strecken durch den Rumpfwald, Kinderläufe im Stadion

Anmeldungen:

Die Anmeldung erfolgt online über www.motor-thurm.de oder per E-Mail an info@motor-thurm.de.

Meldeschluss 7. Mai 2024

Nachmeldungen:

Sind am Wettkampftag ab 8.30 Uhr gegen eine Nachmeldegebühr von 2,00 € möglich.

Teilnahmeberechtigt:

Kinder/Jugend/Erwachsene/Senioren/Firmen

Zeitplan:

10.00 Uhr	600m
10.15 Uhr	1000m
10.30 Uhr	5km, 9,5km
10.35 Uhr	Nordic Walking
10.40 Uhr	Bambinilauf

Laufklasseneinteilung:

100 m Bambinilauf	Kindergartenkinder (Jahrgang 2018 und jünger)
600 m	Kinder U 8 bis U 10 (Jahrgang 2017 – 2015)
1000 m	Kinder U 12 bis Jugend U 14 (Jahrgang 2014 – 2011)
5 km	ab Jugend U 16 und älter (Jahrgang 2010 und älter)
9,5 km	ab Jugend U 18 und älter (Jahrgang 2008 und älter)

Mannschaftswertung

Über 5 km erfolgt eine Mannschafts/Firmenwertung, männlich und weiblich getrennt. Gewertet werden die drei zeitschnellsten Läuferinnen und Läufer jedes Vereins/jeder Mannschaft.

Distanzen und Startgebühren:

600 m	3,00 €
1000 m	3,00 €
5 km	7,00 €
9,5 km	9,00 €
Nordic Walking 5 km	5,00 €
100 m Bambinilauf	1,00 €



Nordic Walking alle Altersklassen

