



Ein Muss für alle Laufsportfans!

21. Mülsengrundlauf

Start und Ziel:

Sportzentrum Stangendorf

Laufstrecken:

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

Anmeldungen:

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

Meldeschluss 2. Mai 2023

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 2017 und jünger)
600 m	Kinder U 8 bis U 10 (Jahrgang 2016 – 2014)
1000 m	Kinder U 12 bis Jugend U 14 (Jahrgang 2013 – 2010)
5 km	ab Jugend U 16 und älter (Jahrgang 2009 und älter)
9,5 km	ab Jugend U 18 und älter (Jahrgang 2007 und älter)

Nordic Walking alle Altersklassen

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 €

