**29. Bad Godesberger Frühjahrslauf**

 **am Sonntag, 20. März 2016**

**Austragungsort:** Bonn-Bad Godesberg, Grundschule Heiderhof,

 Weißdornweg 139, Sporthalle
**Busverbindung:**  mitBus 610 oder 611 Richtung Heiderhof,
 bis Haltestelle Heiderhofring

**Lauf,Startzeit,** - Walking 10:30 Uhr 5,5 km und 10 km

**Streckenlänge:** - Jungen   10:30 Uhr 800 m

                - Mädchen  10:40 Uhr 800 m

                - Jedermann 10:50 Uhr 5,5 km

                - Hauptlauf 11:00 Uhr 10 km

**Strecken, -** flach; feste Waldwege

**Startgeld:** - 800 m 2,00 € (Wendepunktstrecke)

 - 5,5 km 9,00 € (1 x den Rundkurs)

 - 10 km  10,00 € (2 x den Rundkurs)

- LAV-Mitglieder bei Nachmeldung 0 €

**Voranmeldung:** nur per [Internet](http://www.lav-bad-godesberg.de/) bis 17.03.2016 (RaceResult)

**Nachmeldung:** bis 45 Minuten vor dem Start + Gebühr 2,00 €

**Wertung:** -Kinderlauf nach DLV (2003-2009 u. jünger)

              - Walking und Jedermannlauf nach Einlauf
 - Hauptlauf nach DLV (AK alle 5 Jahre)

**Duschen/Umkleiden:** in der Sporthalle

**Siegerehrung:** zeitnah nach dem jeweiligen Lauf

**Auszeichnungen:** Im Rahmen der Siegerehrung bekommen jeweils

eine Urkunde (es erfolgt keine Nachsendung):

 - alle Kinder

 - der/die Gesamtsieger/in

 Jedermann-, Hauptlauf und Walking

 - der/die erste jeder AK im Hauptlauf

**Ergebnislisten/**

Urkunden für alle: im Internet (www.lav-bad-godesberg.de)

**Haftung:** Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle,

DiebstahlSachschäden oder sonstige Schadenfälle

**Anm.:** Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt

Wir wünschen eine gute Anreise! Eure LAV

## Wegbeschreibung zum LAV-Volkslauf

Parkraum ist beim Einkaufszentrum vorhanden

Fußweg ca. 200 m zur Anmeldung

Haltestelle

Bus 610 / 611

Haltestelle

Bus 610 / 611