

Über den Lauf:

Die Organisatoren des Dingelstädter Oster- und Herbstlaufs haben sich dazu entschieden, den Dingelstädter Osterlauf in den Dingelstädter Frühlingslauf umzuwandeln.

Getreu unserem Vereinsmotto „Von Läufern für Läufer“ sind wir dem Wunsch vieler Läufer gefolgt und haben den Lauf zeitlich vorverlegt - die Osterferien wurden dann doch oft genutzt, um in den Urlaub zu fahren. So findet der Frühlingslauf nun immer am letzten Samstag im März statt.

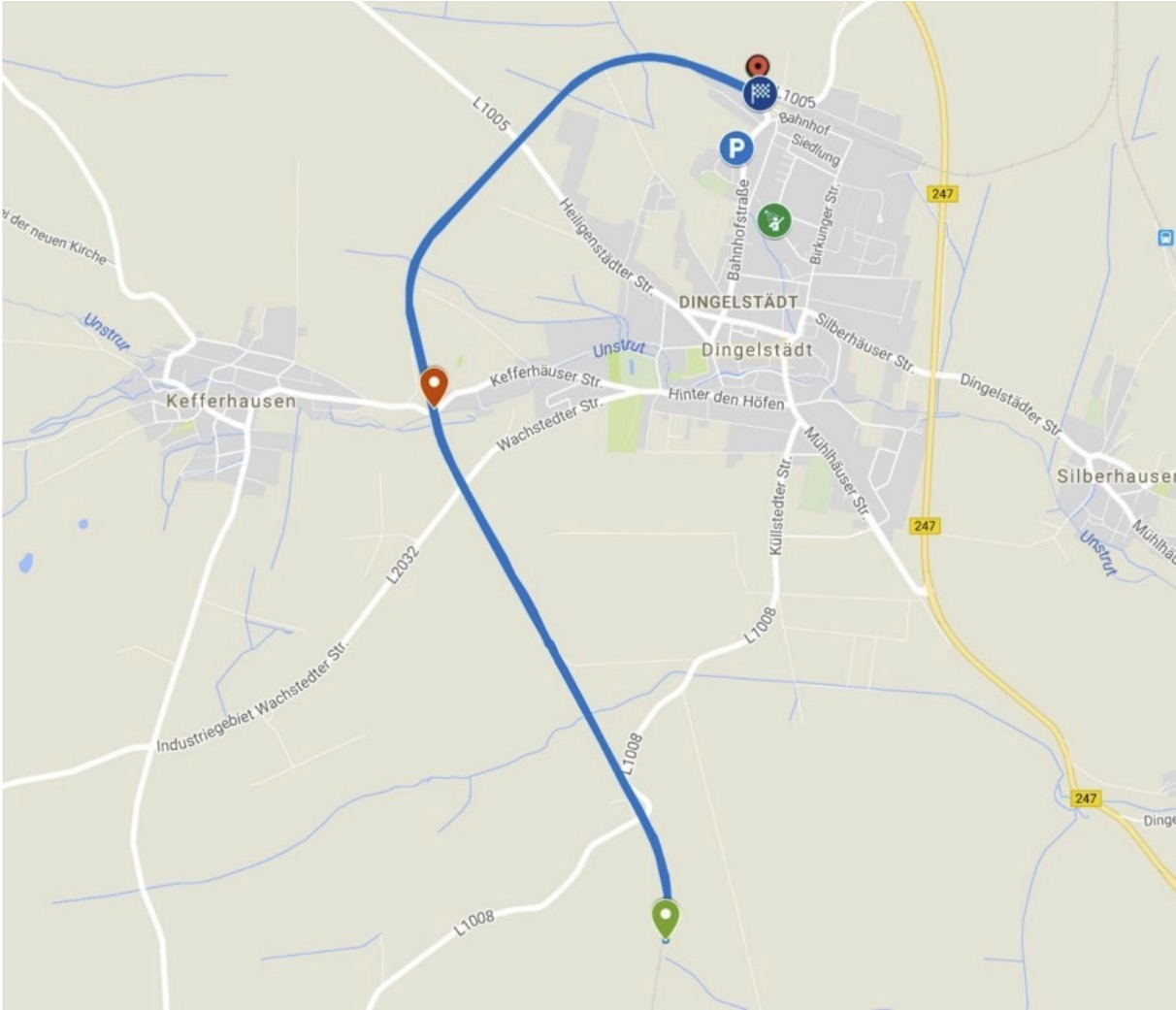
Am bewährten Konzept des Osterlaufs werden wir nicht viel verändern – außer, dass der erste Start bereits um 10:00Uhr stattfindet.

Auf dem im Oktober 2019 offiziell eröffneten komplett asphaltierten Kanonenbahnradweg befinden sich die flachen Laufstrecken (nicht mehr als 1%Steigung) die beim Frühlingslauf und Herbstlauf identisch sind. Beim Herbstlauf wird es dann zusätzlich noch einen Halbmarathon mit dem Durchlaufen des Küllstedter Tunnels geben, wobei der Wendepunkt ca. 200m hinter dem Tunnel liegt. Natürlich wird auch diese sehr flache Strecke (mit nur ca.60 Höhenmetern) offiziell vermessen und ist damit bestenlistenfähig.

Start und Ziel des Frühlingslaufs befinden sich auf dem Radweg am Übergang zum Weihbühlpfad. Die Umkleiden, Anmeldung und Siegerehrung sind wie gewohnt in der Sporthalle der Grundschule.

Die nach DLV/IAAF Norm vermessenen 3km, 5km und 10km Wendepunktstrecken haben beim 3km und 5km Lauf weniger als 2Hm und beim 10km Lauf weniger als 20Hm. Außerdem bieten wir noch einen 1km Kinderlauf, und für die Kleinsten einen ca. 400m langen Bambinilauf.

Streckenplan und Höhenprofil



Organisatorisches

Datum: 28.3.2020

Veranstalter: Lauffreunde Eichsfeld e.V.

Mail: info@lauffreunde-eichsfeld.de

Start und Ziel: Kanonenbahnradweg, Bahnübergang/Übergang Weinhühlpfad

Anmeldung: <https://dingelstaedter-fruehlingslauf.de>

Laufstrecken & Startzeiten:	10:00 Uhr	10km/ ab U16-Senioren
	11:20 Uhr	5km/ ab U12-Senioren
	12:20 Uhr	3km / U10-U18, Männer und Frauen
	12:50 Uhr	1km /U10, U12
	13:00 Uhr	Bambinilauf

Anmeldeschluss: 25.3.2020

Nachmeldung: Nachmeldungen sind bis 45 min vor dem Start möglich

Startgebühr:	10 km: 8,00 €
	5 km: 6,00 €
	3 km: 3,00 €
	1 km: 1,00€
	Bambini: frei

Nachmeldegebühr: 2,00€ für alle Strecken

Wertung: **Gesamtsieger** m/w aller Läufe erhalten Pokale

5 km und 10 km die ersten 3 erhalten Pokale

Altersklassenwertung: nach DLV, der Sieger erhält einen Pokal, die ersten 3 erhalten Urkunden

Teamwertung: 10km, die erste Mannschaft m/w erhält einen Pokal, alle Platzierten erhalten eine Urkunde. Bitte bei der Anmeldung auf identischen Mannschaftsnamen achten!)

Bambinilauf: keine Zeitnahme und Platzierung, jeder Teilnehmer erhält eine Medaille

Siegerehrung erfolgt ab 12:15 Uhr nach den jeweiligen Läufen in der Sporthalle der Grundschule

Alle Finisher erhalten Medaillen

Umkleiden, Duschen, Startunterlagen & Nachmeldung:

Befinden sich in der Sporthalle der Grundschule am Steinufer, ab 8:30 Uhr

Parken: Triftweg oder Regelschule Bahnhofstraße

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Für Diebstahl und sonstige Schäden wird keine Haftung übernommen. Es wird vorausgesetzt, dass jeder Teilnehmer/-in in einem ausreichendem Trainings- und Gesundheitszustand an den Start geht. Auch Breitensportler unterliegen den Bestimmungen des Anti-Doping-Codes des DLV! Die Lauffreunde Eichsfeld speichern die bei der Anmeldung angegebenen Daten und veröffentlicht diese in der Ergebnisliste (Name, Verein, Zeit), diese können in der Presse abgedruckt werden. Die beim Frühlingslauf gefertigten Fotos und Filmaufnahmen werden in unseren Medien veröffentlicht. Es besteht kein Anspruch auf Entgelt bei einer Veröffentlichung. Mit der Bezahlung des Startgeldes werden die Ausschreibungsbedingungen anerkannt.