



Ausschreibung 40.Adventslauf am 01.12.2019

Wann?	Sonntag, 01.12.2019 Erster Start 10:00 3000m Ca. 10:20 Start 5000 + 10.000M
Wo?	Stadtwald Frankfurt Nähe Babenhäuser Landstrasse B 459 Richtung Sachsenhausen Adresse nur zur Orientierung, KEINE Parkmöglichkeit Zum Goetheturm 20 Parkplatz Sportverein SPIRIDON
Leitung?	Marcus Metzger i.A. des HRV
Wer läuft?	Ruderinnen und Ruderer der hessischen Rudervereine Gastvereine sind herzlich willkommen
An wen melde ich?	Marcus Metzger Hans-Thoma Strasse 27 60596 Frankfurt Tel: 0172-8871944 Mail: FRGSachsenhausen@aol.com
Meldeschluss?	Dienstag, 26.11.2019
Meldegeld?	Pro Läufer € 3,00 Das Meldegeld ist am Veranstaltungstag in bar zu entrichten
Laufstrecken?	3.000mtr, 5.000mtr und 10.000mtr auf guten Waldwegen. Die Strecke ist gekennzeichnet Bei 10.000mtr werden 2Runden a 5.000mtr gelaufen

Wichtiger Hinweis:

Wer läuft wieviel?

3.000mtr

1. Mädchen Jg 08 und jünger
2. Jungen Jg 08 und jünger
3. Mädchen Jg 06/07
4. Jungen Jg 06/07

5.000mtr

5. Juniorinnen B Jg 04/05
6. Junioren B Jg Jg 04/05
7. Frauen 27Jahre und älter
8. Männer 27Jahre und älter
9. Frauen 42Jahre und älter
10. Männer 42Jahre und älter

10.000mtr

11. Juniorinnen A Jg 02/03
12. Junioren A Jg 02/03
13. Frauen Hauptlauf Jg 01 und älter
- 13a. Frauen Jg 74 und älter
14. Männer Hauptlauf Jg 01 und älter
- 14a. Männer Jg 74 und älter

**ACHTUNG: Adresse Zum Goetheturm 20 dient
nur zur Orientierung!!
Keine Einfahrt und Parkmöglichkeiten!!!!**