

1. Fit in Lautern V-F-A-U - VON FÜNF AUF ULTRA

Wettbewerb: 50 km Ultralauf – 10 Runden á 5 km
Beim Fit in Lautern V-F-A-U können alle Läuferinnen und Läufern ihre eigene Distanz wählen. Es zählt nicht die Tempohärte, sondern allein die Ausdauer. Der Fit in Lautern **V-F-A-U** bietet die Möglichkeit alle Distanzen **VON FÜNF (km) AUF ULTRA (50 km)** ohne Druck zu laufen.
Die verschiedenen Anmeldeöglichkeiten machen den Lauf auch interessant für alle, die einfach nur ein paar Runden im schönen Pfälzer Wald drehen möchten. Die Anzahl der Runden können nach eigenem Befinden variiert werden.

Start: Sonntag, 04.06.2023, 9:00 Uhr
Forstamt Kaiserslautern, Velmannstraße, 67657 Kaiserslautern.

Strecke: Offiziell nach IAAF-Regeln vermessener flacher Rundkurs. Start und Ziel ist am Forstamt Kaiserslautern. Die Strecke führt ausschließlich über Wald- und Forstwege. Vom DLV genehmigter Lauf auf bestenlistenfähiger Strecke.

Zielschluss: Bis 15 Uhr muss die letzte Runde begonnen sein.

Mindestalter: Jahrgänge 2005 und früher.

Klasseneinteilung: MU23/WU23, MHK/WHK, Seniorinnen und Senioren ab M/W35, alle 10 Jahre.

Voranmeldung: Ist ab 01.12.22 bis zum 29.05.23 **online** möglich.
Alle Voranmeldungen erhalten ein wertiges und nachhaltiges Geschenk.

Startgeld:	10 Runden volle Ultradistanz	30 €
	bis zu 3 Runden 15 km	15€
	bis zu 5 Runden 25 km	20 €

Das Startgeld wird bei der Voranmeldung erhoben.

Es ist möglich noch während des Rennens die Zieldistanz upzugraden. In dem Fall bitte kurz bei der Zeitmessung Bescheid geben und weiterlaufen. Die Differenz dann nach Beendigung des Rennens bezahlen.

Upgrade während des Rennens plus 5 € für jede weitere Runde.

Nachmeldung: Nachmeldungen sind vor Ort am Veranstaltungstag bis spätestens 8:30 Uhr möglich
Nachmeldezuschlag vor Ort für alle angebotenen Tarife 10 €
Nachmeldung vor Ort oder Upgrade während der Veranstaltung.

Bei Ausscheiden vor der angemeldeten Distanz, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der anteiligen Startgebühr.

Ausgabe der Startunterlagen: Die Ausgabe erfolgt nur am Veranstaltungstag von 7:30 – 8:30 Uhr am Forstamt Kaiserslautern, Velmannstraße, 67657 Kaiserslautern
Parkplätze entlang der Velmannstraße und auf dem Parkplatz des Forsthauses.

Lageplan

**Umkleiden/
Duschen/
Toiletten:** Befinden sich (in geringer Anzahl) im Sporthallenbereich der Schule am Beilstein, Velmannstraße ca. 300m vor dem Start/Ziel Bereich.

Verpflegung: Eine Verpflegungsstelle ist im Start/Zielbereich, ein Tisch für Selbstverpflegung ist ebenfalls aufgestellt. Nach dem Zieleinlauf steht Verpflegung bereit.

Zeitnahme: Die Zeitnahme erfolgt elektronisch. Die Startnummern enthalten den Chip. Bitte die **Startnummern nicht knicken!** Es werden Rundenzeiten erfasst. Für die Zeitnahme und Kontrolle bitte die Startnummer gut sichtbar vorn tragen.
Jede/r Teilnehmer/in muss seine/ihre Runden selbst zählen.

Urkunden und

Ergebnislisten: Werden im Internet zum Ausdrucken bereitgestellt.

Preise: Sachpreis für die erstplatzierte Läuferin und den erstplatzierten Läufer und Urkunde. Urkunden für die Erstplatzierten jeder Altersklasse.

Siegerehrung: Die Siegerehrung beginnt ca. 15 Uhr am Forsthaus Kaiserslautern

Haftung: Für die Teilnehmer/innen besteht nur Haftung im Rahmen des Sportversicherungsvertrags mit dem Sportbund Pfalz. Für sonstige Unfälle und Schäden jeder Art sowie Diebstähle und Verluste, übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

Einverständniserklärung: Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Teilnehmer/in damit einverstanden, dass die in der Meldung angegebenen Daten für Zeitnahme, Platzierung und Erstellung von Start- und Ergebnislisten verwendet werden und – die auch von ihr/ihm gemachten Fotos ohne Vergütungsanspruch, veröffentlicht werden können.
Hinweis lt. Datenschutzgesetz: Die Teilnehmerdaten werden maschinell gespeichert. Einzelheiten s. Webseite von Fit in Lautern – Datenschutz.

Anreise: Navi- Eingabe: Forstamt Kaiserslautern, Velmannstraße, 67659 Kaiserslautern.

Rückfragen: Fit in Lautern e.V., Kniebrech 11, 67657 Kaiserslautern, Christine Herzog
Mobil: 017629107238, E-Mail: kontakt@fit-in-lautern.de