

AUSSCHREIBUNG GOLZOW-LAUF 2023

Jetzt online anmelden zum zweiten Golzow-Lauf am 07. Mai 2023! (Anmeldefrist online: 01.05.2023)
Wertungslauf zum LVM-Cup

Ausschreibung

Der Golzower Kultur- und Dorfverein e.V. lädt alle Sportbegeisterten zum Golzow-Lauf ein. Unser Lauf fließt in die Wertung zum LVM Cup ein. Die weiteren Cup-Läufe sind in der Übersicht am Ende der Ausschreibung aufgeführt. Es steht allen Läufer offen, sich auch an den anderen Läufen zu beteiligen.

Der Start unserer Läufe erfolgt auf dem Sportplatz Golzow. Ab 07:30 Uhr werden die Startnummern ausgegeben. Anmeldeschluss ist 09:00 Uhr.

- Zuerst startet um 09:40 Uhr der Kinderlauf (LVM- Kinder-Cup), eine 400 m Runde auf dem Sportplatz.
- Danach, gegen 10:00 Uhr, gehen außerhalb der Cupwertung die Schüler auf die 1,4 km Runde. Diese führt vom Sportplatz zum und um den Karpfenteich, zum Sportplatz zurück und einer knappen Runde auf dem Sportplatz ins Ziel.
- Die Erwachsenen starten 10:30 Uhr über die Distanzen von 5,6 km oder 11,2 km sowie über die 5,6-km Nordic-Walking-Strecke. Vom Sportplatz geht es meist auf unbefestigten Wegen (Feldwege) auf einen flachen Rundkurs in die Umgebung von Golzow. Nach 5,2 km ist man wieder auf dem Sportplatz. Alle Teilnehmer laufen noch eine Runde auf dem Sportplatz und genießen die Anfeuerungsrufe der Zuschauer.
- Die Läufer der Langstrecke absolvieren den Rundkurs dann ein zweites Mal und können bei Ihrem Zieleinlauf den Zuspruch der Zuschauer wiederholt genießen.

Beim Golzow-Lauf handelt es sich um den 3. Wertungslauf im LVM-Cup.

Wertungsläufe im LVM-Cup:

1. 16.04.2023: Knochenlauf, Dahnsdorf
2. 30.04.2023: Paradieslauf, Dippmannsdorf
3. 07.05.2023: Golzow-Lauf
4. 17.06.2023: Sabinchenlauf, Treuenbrietzen
5. 10.09.2023: Parklauf, Wiesenburg
6. 15.10.2023: Trappenlauf, Damelang

Bei rechtzeitiger Voranmeldung zum Golzow-Lauf sichern sich die Läufer eine ermäßigte Organisationsgebühr und ermöglichen den Organisatoren zudem eine optimale Vorbereitung.

Für Stärkung und Unterhaltung ist gesorgt.

Liebe Sportfreunde, freut Euch auf einen Lauf mit Flair und bringt eure Freunde und Familien zu einem schönen Sonntagsausflug nach Golzow, mit!

Organisationsgebühren:

Strecke	Teilnahmeberechtigt	Anmeldung vor Ort	Anmeldung online (Frist 01.05.2023)
400 m	0 bis 99 ;)	Frei	frei
1,4 km	6 bis 7 Jahre (Schüler, außerhalb der Cup-Wertung)	Frei	Frei
1,4 km	ab 8 Jahren	1,00 EUR	1,00 EUR
5,6 km	12 bis 15 Jahre	2,00 EUR	2,00 EUR
5,6 km	ab 16 Jahren	4,00 EUR	3,00 EUR
11,2 km	15 Jahre	2,00 EUR	2,00 EUR
11,2 km	ab 16 Jahren	6,00 EUR	4,00 EUR
5,6 km Walken	10 bis 15 Jahre	2,00 EUR	2,00 EUR
5,6 km Walken	ab 16 Jahren	4,00 EUR	3,00 EUR