

Die
Individuelle Langlaufgruppe Konradsreuth
lädt Euch ein zum



Volksdauerlauf zum Waldstein

Schirmherr: 1. Bürgermeister Matthias Döhla

Die ILG Konradsreuth veranstaltet am **1. Mai 2024** wieder ihren
traditionellen Gruppenlauf zum Waldstein.

Alle Langlaufvereine, Langlaufgruppen, „Einzelkämpfer“, Walker und Nordic-Walker
sind zu diesem ersten großen Frühjahrskriterium herzlich eingeladen.

Treffpunkt: Am **1. Mai** um **7:30 Uhr** in Konradsreuth **OT Martinsreuth**
am Vereinsheim des FC Martinsreuth.
Start: um **8:00 Uhr.**

NEU: Strecke zum Waldsteingipfel auch für Nordic Walker !!!

Strecke zum Waldsteingipfel (22km)

Es wird in **drei Gruppen** zum Waldstein gelaufen:

Grp I: Läufer (Pace: ~5:30 min/km)

Grp II: Läufer (Pace: ~6:40 min/km)

Grp III: Nordic Walker (Pace: ~9:00 min/km)

Unterwegs und am Ziel befinden sich drei Verpflegungsstationen.
Nach Durchlauf der letzten Gruppe werden die Verpflegungsstellen abgebaut.
Gepäcktransport zum Waldstein und **Rücktransport** wird sichergestellt.
Selbstabholung am Waldstein/Berggasthof ist ebenfalls möglich.

Rundstrecke um Martinsreuth (11km)

Grp IV: Läufer (Pace: ~6:40 min/km)

Grp VI: Nordic Walker (Pace: ~9:00 min/km)

Rundstrecke um Martinsreuth (6km)

Gruppe V: Läufer (Pace: ~8:30 min/km)

Grp VII: Nordic Walker (Pace: ~10 min/km)

Unkostenbeitrag 9,00 €; für Jugendliche bis 16 Jahre 5,00 €.

Im Unkostenbeitrag ist ein kleines Andenken an Deine Teilnahme enthalten. Nach dem
Volksdauerlauf bietet das Vereinsheim des FC Martinsreuth Essen und Getränke für die
Regeneration an.

Voranmeldung ist nicht notwendig.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden, vor, während und nach
der Veranstaltung, sowie bei der An- und Abreise. **Versicherung** ist Sache des Teilnehmers.



www.Waldsteinlauf.de



Wir freuen uns auf Eure Teilnahme !