



Liebe Sportlerinnen und Sportler,

herzlich willkommen zu unserer Veranstaltung. Nachfolgend erhaltet ihr ausführliche Informationen zum Lohners-Vulkan-Marathon.

## ANFAHRT UND PARKEN

Von der Autobahn über die B262 kommend bitte als Navigationsziel **“Schulstraße, 56743 Mendig”** eingeben. Rund um das Veranstaltungsgelände sind verschiedene Parkmöglichkeiten ausgewiesen. Die Zufahrt erfolgt über unser Parkleitsystem in der folgenden Reihenfolge:

- P1 “Netto”, Pellenzstraße 114
- P3 “Realschule Plus”, Anfahrt über Schulstraße
- P4 “Sportplatz/Friedhof 1”
- P5 “Sportplatz/Friedhof 2”
- P7 “DTC Agility Park”, Am Teich 2
- P6 “Grundschule Pfarrer Bechtel”, Friedrich-Ebert-Straße 2
- P2 “Wohngebiet Keltenstraße”

Bitte den Anweisungen der Ordner vor Ort folgen. Das Veranstaltungsgelände ist fußläufig in maximal 10 Minuten von jedem Parkplatz aus erreichbar. **Die Durchfahrt in die Fallerstraße ist wegen der Wettbewerbe während der Veranstaltung gesperrt.**

## KINDERBETREUUNG

Vorherige Anmeldung dringend erwünscht unter [sonja@lglachersee.de](mailto:sonja@lglachersee.de) und CC: [lg@lglachersee.de](mailto:lg@lglachersee.de)

## STARTUNTERLAGEN – AUSGABE IM FOYER DER KREISSPORTHALLE IN MENDIG

Sonntag, 30.04.2023 18:00 bis 20:00 Uhr mit Pastaparty  
(5,00 € p. P., vorherige Anmeldung erforderlich unter [lg@lglachersee.de](mailto:lg@lglachersee.de))

Montag, 01.05.2023 ab 07:15 Uhr

## STARTERPAKETE

Alle Teilnehmer\*innen erhalten eine Startertasche mit einem Gutschein für ein Lohners Brot und einen Müsliriegel, verschiedene Warenproben. Statt der Warenproben gibt es für Kinder und Jugendliche bis U 12 zusätzlich eine Kleinigkeit von Lohners, sowie einen Gutschein von MC Donalds.

**Einlösen der Gutscheine am 1. Mai am Produktstand der Fa. Lohner bis 12:30 Uhr**

## STARTZEITEN

08:00 Uhr	Marathon (Jahrgang 2005 und älter), Zielschluss 6:30 Std.
09:00 Uhr:	200 m Bambini, Jahrgang 2018 und jünger
09:10 Uhr:	500 m Schüler weiblich U8, U10 (Jahrgänge 2014-2017)
09:20 Uhr	500 m Schüler männlich U8, U10 (Jahrgänge 2014-2017)
09:30 Uhr:	1 000 m Schüler weiblich U12, U14, U16-(Jahrgänge 2008-2013)
09:45 Uhr	1 000 m Schüler männlich U12, U14, U16 (Jahrgänge 2008-2013)
10:00 Uhr:	Halbmarathon (Jahrgang 2007 und älter)
10:10 Uhr:	10 000 m Laufen (Jahrgang 2009 und älter)
10:20 Uhr:	5 000 m Jedermannlauf (2013 und älter)
10:25 Uhr:	10 000 m Walking
10:25 Uhr:	5 000 m Walking
10:30 Uhr:	10 000 m Nordic Walking
10:30 Uhr:	5 000 m Nordic Walking

## GETRÄNKESTELLEN

Für alle Sportler\*innen im Ziel und auf den folgenden Strecken:

<b>1 x 5 km Laufen und NW/Walking:</b>	km 3,6
<b>3 x10 km Laufen und NW/Walking:</b>	km 3,2; km 5,7; km 8,7
<b>6 x Halbmarathon:</b>	km 3,2; km 5,7; km 7,4; km 10,5; km 14,6; km 19,9
<b>11 x Marathon:</b>	km 3,2; km 5,7; km 7,4; km 12,6; km 16,7; km 22,0; km 24,5; km 26,2; km 31,4; km 35,5; km 40,8

## SIEGEREHRUNG

Im Anschluss an die jeweiligen Wettbewerbe u. nach Abschluss der Zeitauswertung in der Sporthalle. Nutzen Sie bis dahin die Zeit, um sich mit Kaffee und Kuchen sowie einer leckeren Suppe zu stärken. Weiter besteht die Möglichkeit, sich an den Produktständen umzusehen und beraten zu lassen.

## AUSZEICHNUNGEN

**Kinder- und Jugendwettbewerbe m/w** Ersten drei der jeweiligen Altersklassen erhalten Sachpreise

<b>Marathon</b>	Siegerin und Sieger erhalten Sachpreise Klassensieger*innen erhalten Brötchengutscheine
<b>Halbmarathon</b>	Siegerin und Sieger erhalten Sachpreise Ersten drei der Altersklassen m/w erhalten Brötchengutscheine
<b>10 km Laufen</b>	Siegerin und Sieger erhalten Sachpreise Ersten drei der Altersklassen m/w erhalten Brötchengutscheine
<b>5 km Laufen</b>	Siegerin und Sieger erhalten Sachpreise Klassensieger*innen erhalten Brötchengutscheine

### **Keine Siegerehrung für Walking / Nordic Walking Wettbewerbe!**

Vorangemeldete Walker / Nordic-Walker erhalten ein zusätzliches Los für die Sonderverlosung!

## MEDAILLEN

Für alle Kinder und Jugendwettbewerbe und alle Marathonläufer\*innen

## URKUNDEN

Alle Teilnehmer\*innen, die bei der Siegerehrung geehrt werden, erhalten eine Urkunde. Weitere Urkunden auf Wunsch können nach der Siegerehrung abgefordert werden. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, eine Urkunde im Internet auszudrucken. Keine Nachsendung!

## TOMBOLA

### **Startnummer = Losnummer (gilt nur bei Voranmeldungen)**

Vorangemeldete Walker / Nordic-Walker erhalten ein zusätzliches Los für eine Sonderverlosung. Die Tombolapreise können **ab 11:00 Uhr** am Stand in der Kreissporthalle abgeholt werden. Weitere Hauptpreise werden im Rahmen der Siegerehrung ausgelost. Sollten die Preise nicht abgeholt werden, werden sie zum Ende der Siegerehrung neu verlost.

**Startnummer aufheben und nicht wegwerfen. Warten lohnt sich!!!**

## DUSCHEN/UMKLEIDEMÖGLICHKEITEN

In der Kreissporthalle, Eingang Faller Str., bitte keine Wertsachen in der Umkleidekabine lassen.

**Keine Haftung durch den Veranstalter!!!**

## TOILETTEN

In der Kreissporthalle (u.a. Eingangsbereich, Umkleidekabine) und Außenbereich (siehe Ausschilderungen)

## GEPÄCKAUFBEWAHRUNG

In der Kreissporthalle zwischen Tombola und Siegerehrung.

## ERGEBNISLISTEN

Werden im Anschluss an den Wettbewerb sichtbar ausgehängen und können im Internet am Veranstaltungstag unter [www.vulkan-marathon.de](http://www.vulkan-marathon.de) abgerufen werden.

## MASSAGE

Eingangsbereich (links) Halle von der Fallerstraße.

**Wir wünschen allen Gästen einen schönen Sportvormittag mit der Laufgemeinschaft Laacher See e. V.**