

Letzte Infos Flechtkulturlauf Obermain 2024

- Bitte überprüft Euere **Anmeldedaten** bei der Startnummernabholung:

Schreibweise der **Teambezeichnung** (nur bei gleicher Schreibweise kann die Teamwertung richtig ausgewertet werden). **Chefwertung** (alle Vereinsvorstände und Firmenchefs) und „**Blaulichtmeisterschaft**“ (Feuerwehr, Polizei, BRK....). „) beim MOTHERSON- 10,5 km-Lauf. **Geburtsjahr** bei der Alterklassenwertung der 2 Läufe (bei 5,3 km Lauf nur bis U18). Ohne Transponder (in der Startnummer integriert) ist **keine Zeitmessung** möglich.

Sporttaschen von bahnreisenden Läufer/innen können wieder bei der Startnummerausgabe abgegeben werden.

- **Startaufstellung:**

Vorne die schnellen Läufer/innen, dann die ambitionierten Läufer/innen, zum Schluss die Einsteiger bzw. die Hobbyläufer/innen. Die **Walker bzw. Nordic-Walker** und **Feuerwehrlern mit Schutzausrüstung / Atemschutzgerät** zum Schluss hinter den Läufer/innen.

- **Streckenhinweise:**

Grundsätzlich gilt die **Straßenverkehrsordnung**. Die Kronacher Straße ist nur beim Start bis zum Sportplatz des Meranier-Gymnasiums gesperrt (10-15 Min)

Streckenlängen (**5,3 km / 10,5 km**). Auf Höhe der Gaststätte Rauch (ca. 1,5 km nach Start) trennen sich die Strecken (**5,3 km gerade aus Richtung Baggersee / 10,5 km rechts Richtung Gaststätte Wichert auf den Michelauer Radweg**).

Weiterhin führt die Laufstrecke zum Rundenschluss in Lichtenfels, wie bisher, nach dem Innovationszentrum rechts des Mühlbachs entlang (Am Mühlbach- Richtung Coburger Straße) . Vorsicht Engstelle!!

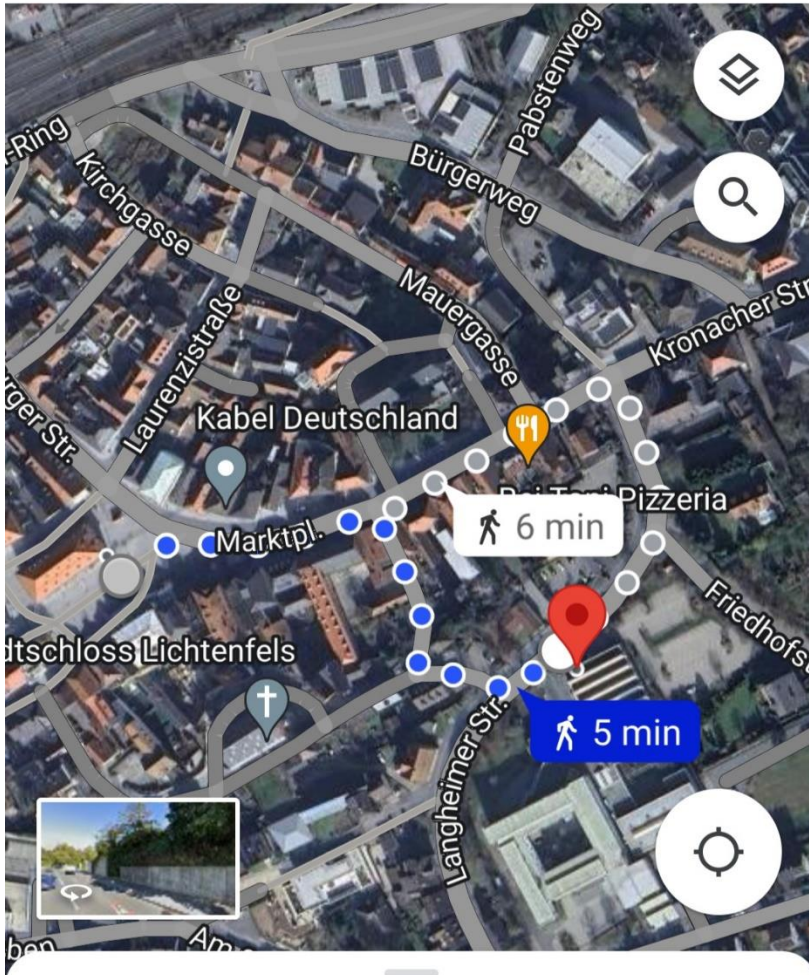
Verpflegungsstellen mit Wasser befinden sich auf der 10,5 km – Strecke bei **km 4 Kanaligator DLRG** und bei **km 8,3 nach Schneyer Eisenbahnbrücke DLRG**. Auf der 5,3 km-Strecke bei **km 3,2 Schneyer Eisenbahnbrücke DLRG**. Walker auf der 10,5 km-Strecke, die etwas länger unterwegs sind nehmen am besten eine Flasche mit, die sie bei den Verpflegungspunkten wieder auffüllen können. Nach dem aktuellen Wetterbericht wird es nur 20 Grad warm, also ideale Lauftemperaturen.

- Liebe Walker und Nordic-Walker nehmt Rücksicht auf die Läufer/innen auf den schmalen Trails und gewährt den etwas Schnelleren die Vorfahrt.

Letzte Infos Flechtkulturlauf Obermain 2024

- **Duschmöglichkeit** besteht von 17.00-19:30 Uhr in der Turnhalle der Berufsschule Lichtenfels (ca. 270 m vom Start / geöffnet 14 – 20 Uhr / keine Haftung für liegengebliebene Sporttaschen/persönliche Gegenstände).

🚗 1 min 🚆 3 min 🚶 5 min 🚲 3 min



5 min (270 m) Größtenteils flach

über Marktpl. und Knopsberg

- In der Endverpflegung im Zielbereich gibt es für alle Finisher ein alkoholfreies Bier von der Familienbrauerei Leikeim oder Wasser/Cola. Zielbereich bitte möglichst schnell nach hinten verlassen und nicht nach vorne (wegen der Detektionsschwelle für die Zeitmessung und Vermeidung größerer Ansammlungen im Zielbereich). Bedenkt die Gastronomie der Innenstadt und des Weinfestes bietet vielfältige Genüsse.
- Die sport-praxis Faulstich bietet am Ende des Zieleinlaufs allen Läufern optimale Möglichkeiten zur aktiven Regeneration durch dessen erfahrene

Letzte Infos Flechtkulturlauf Obermain 2024

Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten, die vor Ort für Ihr Wohlbefinden sorgen. Zudem sorgt die fitness-küche mit Vitalkeksen für den gesunden Snack nach dem Lauf, um Ihre Energiespeicher schnell und effektiv wieder aufzufüllen.

- Die **Erinnerungstrophäen für die Altersklassensieger** gibt es ab ca. 18:00 Uhr (5,3 km -THERAMED-Lauf bis AK 10 - U18 und MOTHERSUN- 10,5 km U 16 – M/F 80) **bei der Moderation vor dem Rathaus.**
- Die **Siegerehrung** der 2 Läufe (Platz 1-3 männlich/weiblich), Platz 1-3 Teamwertung (10,5 km), des schnellsten Chefs (10,5 km), Platz 1 „Blaulichtwertung“ (10,5 km) und der 3 sportlichsten Teams (Anzahl der gefinishten KM) findet zwischen 18:45-19:15 Uhr auf der Hauptbühne am Marktplatz statt.
- Bitte überprüft Euere Laufergebnisse nach Aushang der Ergebnislisten. Einwendungen sind nur bis 15 Minuten vor Ausgabe der Erinnerungstrophäen der Altersklassensieger möglich.
- **Habt Spaß am Laufen, nehmt Rücksicht aufeinander und bedenkt dies ist in erster Linie ein Volkslauf und keine „Deutsche Meisterschaft“!!!!!!!**
- Vielen Dank für Euere Unterstützung und bedenkt der Flechtkulturlauf Obermain ist keine „gewerbliche“ Veranstaltung, sondern hier helfen viele ehrenamtlich, die sich auch über ein Lächeln freuen.

Mit sportlichen Grüßen

Jürgen Steinmetz

1.Vorstand