

## **Veranstaltungsort**

Sportzentrum Kainbach, 8010 Kainbach bei Graz, Ragnitzstraße 338  
(ca. 3 Km nach Ortsende von Graz)

**Start:** Läufer (5,5 km und 10,6 km - Laufstrecke): **17.00 Uhr**

Nordic Walking (3,5 km) : **17.15 Uhr**

## **Kategorien**

Die Abosolvierung der Läufe und Nordic Walking ist in 3-er Teams möglich. Dabei gibt es keine Vorgaben, ob es ein reines Frauen- oder Männerteam bzw. ein Mix – Team ist. Hier stehen Ihnen also alle Möglichkeiten offen. Auch altersmäßig gibt es keine Beschränkungen.

*Wir bitten Sie jedoch Ihre konditionellen Ressourcen Ihnen zuliebe gut einzuschätzen und sich körperlich nicht zu übernehmen. Nicht wer der Schnellste ist zählt, sondern wer dabei ist zählt, denn: **je mehr Menschen diese Aktion unterstützen, umso eher kann das Therapiegerät finanziert werden!***

## **Die Laufstrecke: (siehe Grafik)**

Sie können aus zwei Streckendistanzen wählen. Aus einer kürzere Strecke über 5,5 km und aus einer längeren Strecke über 10,6 km.

Die Laufstrecke beginnt und endet mit einer ca. 700 Meter langen asphaltierten Straße. Über diese asphaltierte Straße laufen sie in die Rundenzone ein. Das heißt, jene Läufer, die sich für die kürzere Laufstrecke angemeldet haben, werden dann in einen Wald- und Wiesenweg einlaufen und hier 2 Runden laufen, um anschließend dann wieder in dieselbe Asphaltstraße zurück zum Start- / Zielbereich einzulaufen.

Der 10,6 km lange Streckenverlauf führt ebenfalls über die 700m lange asphaltierte Straße zur Rundenzone. Hier trennt sich nach einiger Zeit aber der Rundweg von der Kurzstrecke, verläuft weiter in ein idyllisches, leicht aber stetig ansteigendes Waldstück und schließt nach etwas mehr als 1 km wieder an den kurzen Rundweg an. Diese Runde ist von den TeilnehmerInnen der 10,6 km langen Strecke 3 x zu absolvieren und geht nach der letzten Runde wieder in den asphaltierten Start / Zielweg über.

**Streckenposten werden Ihnen während des Laufes / Nordic Walking zusätzlich zu Markierungen wegweisend zur Seite stehen.**

## **Nordic – Walking Strecke**

Für die Nordic Walking Strecke walken Sie die asphaltierte ca. 700 m lange Straße Richtung Rundenzone. Dort gehen Sie **einmal** die Runde der kurzen Laufdistanz, um dann wieder den asphaltierten Start- / Zielweg Richtung Zieleinlauf entgegen zu gehen. Die Nordic – Walking Distanz beträgt ca. 3,5 km.

**Zeitnehmung: SMC**

## **Ergebniswertungen (Laufen / Nordic Walking)**

### **I.) Altersgruppen - Einzelwertung**

- Mädchen / Burschen Jahrgang 1996 – 2000
- Mädchen / Burschen Jahrgang 1991 – 1995
- Männer / Frauen Jahrgang 1973 – 1990
- Männer / Frauen Jahrgang 1958 – 1972
- Männer / Frauen Jahrgang 1957 und älter

### **II.) Gesamt - Einzelwertung**

- Mädchen
- Burschen
- Männer
- Frauen

### **III.) Gesamtwertung - Teams**

#### **Preise für die Sieger der Wertungen**

- Für alle 1. – 3. Plätze der Wertungen erhalten die TN je 1 Medaille
- Die Gesamtsieger (Mädchen, Burschen, Männer, Frauen) erhalten je einen Pokal.

#### **Verlosung von Sachpreisen**

Unter allen TeilnehmerInnen werden Sachpreise unserer Sponsoren verlost.

Der Hauptpreis: Reisegutschein

**Es warten aber noch weitere attraktive Preise auf Sie!**

#### **Siegerehrung und Verlosung von Sachpreisen**

Sportzentrum Kainbach bei Graz, Beginn: 19.00 Uhr

**Nenngeld:** €19,00 / Person

Im Nenngeld enthalten: 1 reichlich gefülltes Startsackerl, 1 Getränk, 1 Portion Nudeln

**Letzter Termin zur Vornennung** (Nennschluss): **10.09.2009**

**Nachnennung** (nach dem 10.09.2009): direkt bei der Startnummernausgabe in der Höhe von €5,00 zusätzlich zum Nenngeld. Eine Nachnennung ist bis 14.00 Uhr des Veranstaltungstages (17.09.2009) vor Ort möglich.

#### **Startnummernausgabe:**

##### **Zeit**

16.09.2009, 09.00 – 18.00 Uhr

17.09.2009, 09.00 – 14.00 Uhr

## **Ort**

SINN – Residenz Ragnitz, Ragnitzstraße 60, 8047 Graz  
Tel.: 0316/ 30 32 80

Die TeilnehmerInnen erhalten bei der Startnummernausgabe für 15 €uro (15 €uro Kautions) einen SMC – timing Chip. Die Kautions wird bei der Rückgabe wieder ausbezahlt. Mit der Entgegennahme des SMC – timing – Chips verpflichtet sich der oder die TeilnehmerIn, den Chip sofort nach Ende der Veranstaltung unbeschädigt zurückzugeben. Nicht retournierte Chips werden verrechnet.

Es gelten die AGB der Firma SMC. Für eine korrekte Zeitnehmung ist der SMC – timing – Chip während des gesamten Wettkampfs laut Ausschreibung / Ankündigung des Veranstalters zu befestigen. Ohne SMC – timing – Chip gibt es keine Zeitnehmung.

Die Resultate des Events können Sie unter [www.zeitnehmung.at](http://www.zeitnehmung.at) abrufen.

Nenngeld bitte überweisen an:

**Senioreninitiative Neues Nest**

**Kennwort: Aktiv Gutes tun**

Landeshypothekenbank Steiermark, BLZ 56000, Konto 20541019600  
UID/ATU 59454012

## **Umkleide, Duschen, Sanitärräume**

Diese stehen im Sportzentrum Kainbach ausreichend zur Verfügung.

## **Sanitätsdienst vor Ort**

## **Parkplätze**

Stehen im Bereich des Sportzentrums ausreichend zur Verfügung.

## **Verpflegung**

Im Nenngeld enthalten sind ein Getränk und eine Portion Nudeln. Für Ihr weiteres leibliches Wohl ist gesorgt. Auch dieser Reinerlös kommt dem Verein „Initiative für Menschen im Wachkoma“ zugute.

## **After – Run – Party**

Ab 19.00 Uhr

## **Informationen erhalten Sie von:**

Jürgen Bigler, Tel.: 0650 / 50 34 126 E-mail: [office@sapiocus.at](mailto:office@sapiocus.at) oder

Armin Kriegler Tel.: 0664 / 522 5577 E-mail: [armin.kriegler@gmail.com](mailto:armin.kriegler@gmail.com)

**Anmeldung über Internet:** [www.smc.co.at](http://www.smc.co.at). Sollten Sie keinen Internetzugang haben, können Sie sich auch schriftlich anmelden.

**Anmeldeadresse:** SINN – Residenz Ragnitz, Ragnitzstraße 60, 8047 Graz  
oder per Fax: 0316 / 30 32 80 – 11

*Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.*