

1. Citylauf (ÖLV 2119/11)

9. Oktober 2011 St. Pölten

Ehrenschutz: Landesrätin Dr. Petra Bohuslav, Bürgermeister Mag. Matthias Stadler

Veranstalter: Sportunion St. Pölten Leichtathletik

Veranstaltungsleiter: Lammerhuber Gottfried, Tel. 0676 / 4267969,
gottfried.lammerhuber@hotmail.com

Infos / Voranmeldungen: www.fitlike.at oder www.ustp-la.net

Start/Ziel: Rathausplatz

Strecke: siehe Skizze unten

Anmeldung/Siegerehrung; Schulzentrum Englische Fräulein (Eingang Linzerstraße – 100 m zum Rathausplatz oder auch Schneckgasse)

Zeitnehmung: SAIKO Sport-Timing Chip Zeitmessung
Die Verwendung des eigenen Chip ist NICHT möglich!
Die Teilnehmer am FORD BLUM Profilauf und NV Citylauf erhalten bei der Startnummernausgabe gegen € 22,- (€ 20,- Einsatz und € 2,- Miete) einen SAIKO Chip.
Der Einsatz (€ 20,-) wird bei Rückgabe des Chips nach dem Lauf rückerstattet. Nicht zurückgegebene Chips gelten als gekauft und können bei allen Veranstaltungen mit SAIKO Sport-Timing verwendet werden! Die Teilnehmer des Kinder-, Schüler- und Jugendlaufes erhalten ebenfalls einen Chip (ohne Miete) und geben diesen unmittelbar nach dem Ziel ab (Tausch Chip gegen Geschenk)

Allg. Hinweise: Der Lauf findet bei jeder Witterung statt!
Eine Vereinszugehörigkeit ist natürlich nicht notwendig!
Der Chip ist am Laufschuh zu befestigen und die Startnummer in voller Größe vorne zu tragen!

Der Hauptlauf ist in den NV CITYLAUF und in den FORD BLUM-PROFILAUF geteilt. Damit allen Läufern ein optimales Erlebnis geboten wird, teilen wir nach Leistungsstärke!

FORD BLUM PROFILAUF: gut trainierte, leistungsstarke bzw. - orientierte Läufer(Richtzeit: 45 min für 10 km)

NV CITYLAUF: Hobbyläufer etc.

Bitte um selbständige Zuteilung bei der ONLINE - Anmeldung! Die Ergebnisse beider Läufe werden dann zusammengeführt!

Verpflegung: Isotonische Getränke / Müsliriegel / Obst

Duschen: Aquacity St. Pölten (Gutschein im Startersackerl)

Ausgabe Startnummern/Chips **ab 7.30 Uhr** im Schulzentrum Englische Fräulein
bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Lauf

Programm/Details:

10.00 Uhr P3 TV Knirpsenlauf - ohne Zeitmessung
300 m (eine Runde am Rathausplatz)
Jg. 2006 und jünger

10.15 Uhr SPARKASSEN Kinderlauf
720 m (eine kleine Runde)
U8 (Jg. 2004 – 2005)
U10 (Jg. 2002 – 2003)

10.30 Uhr SPARKASSEN Schülerlauf
1440 m (zwei kleine Runden)
U12 (Jg. 2000 - 2001)
U14 (Jg. 1998 – 1999)

10.50 Uhr NÖN Jugendlauf
2160 m (drei kleine Runden)
U16 (Jg. 1996 – 1997)
U18 (Jg. 1994 – 1995)

11.15 Uhr FORD BLUM Profilauf
6350 m (fünf große Runden)
Klassen wie beim NV Citylauf

11.55 Uhr NV CITYLAUF
6350 m (fünf große Runden)

W/M U20 (Jg. 1992 und jünger)
W/M 20 (Jg.1982 - 1991)
W/M 30 (Jg.1972 – 1981)
W/M 40 (Jg.1962 – 1971)
W/M 50 (Jg.1952 – 1961)
W/M 60 (Jg.1942 – 1951)
W/M 70 (Jg.1932 – 1941)
W/M 80 (Jg.1922 – 1931)

13.00 Uhr Siegerehrung Kinder – Schüler und Jugendlauf

13.30 Uhr Siegerehrung Hauptlauf + Verlosung

Ab 12.00 Uhr ist in den Räumlichkeiten der Englischen Fräulein für
Speis und Trank gesorgt !

Nenngebühr: (bei Voranmeldung)	<p>P3 TV Knirpsenlauf € 3,- Sparkassen Kinderlauf € 5,- Sparkassen Schülerlauf € 5,- NÖN Jugendlauf € 5,-</p> <p>FORD BLUM Profilauf / NV Citylauf € 17,- (Jeder Läufer erhält ein JAKO Multifunktionsshirt im Wert von € 27,-)</p> <p>Bitte bei der Anmeldung die Größe angeben (S – XXXL)</p> <p>Nachmeldegebühr bis 1 Std vor dem Lauf + € 5,-</p>
Preise:	<p>Hauptlauf: Multifunktionsshirt für alle Teilnehmer; Pokal Platz 1 - 3 jeder Altersklassen</p> <p>Schüler- und Jugendlauf: Pokal Platz 1 – 3 + Geschenk für jeden Teilnehmer;</p> <p>Knirpse- und Kinderlauf: Medaille + Geschenk für jeden Läufer; Kinderlauf: Pokal für Platz 1 - 3</p>
Anmeldung:	<p>Online bis 3.Oktober unter www.fitlike.at; Die Anmeldung ist erst gültig, wenn die Nenngebühr auf das Konto 00000922344,BLZ 20256 lautend auf Sportunion St. Pölten Citylauf eingegangen ist.</p>
Ergebnisse	<p>Unter www.fitlike.at oder www.ustp-la.net</p>
Haftung:	<p>Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jeglicher Art an Personen oder Eigentum. Durch Abgabe der Nennung erklärt jeder Teilnehmer, dass er gesundheitlich in der Lage ist, einen Laufbewerb zu bestreiten und die Bedingungen des Veranstalters anerkennt.</p>
Vorbereitung mit Profis	<p>Das Sportwissenschaftliche Trainingszentrum Weinburg bietet eine gezielte Vorbereitung mit einer Testreihe an.</p> <p>Laufschwelle Terminvorschläge: 4. August 17.00 Uhr 22. September 18.00 Uhr Union Sportanlage St. Pölten</p>

Bei Gruppen ab 5 Personen individuelle Terminvereinbarung zu gesonderten Terminen möglich.

Vorteile:

Die Laufschwelle ist ein Feldstufentest der bei guten Witterungsbedingungen sehr sportartspezifische Ergebnisse liefern kann. Die erhobenen Daten, vor allem die Geschwindigkeit und die Herzfrequenz können für die Trainingssteuerung direkt herangezogen werden. Da laufspezifisch getestet wird, kann die Laufschwelle auch sehr gut für Prognosen herangezogen werden.

Terminvereinbarung:

Gerhard Schiemer, Bakk

Sportwissenschaftler

069911648517

g.schiemer@stkzweinburg.eu

Strecke

Grün = kleine Runde Rot : Große Runde

