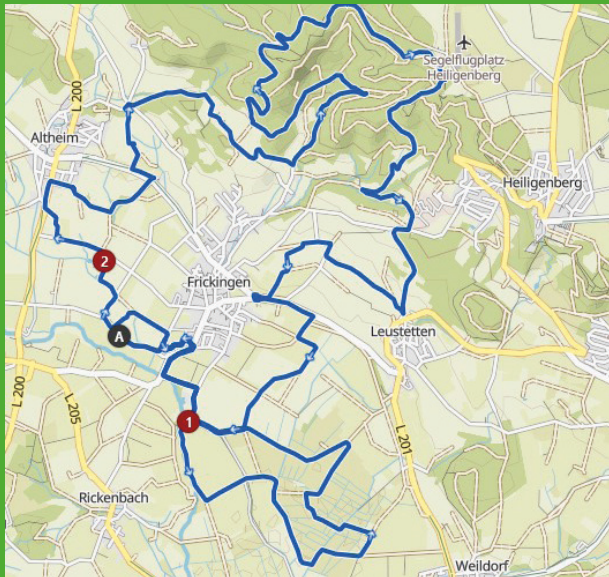


03. Oktober 2024

Mountainbike 10 | 32 km
Lauf 6 | 10 km
Nordic Walking 6 km

Benefizlauf Schüler & Bambinis

Strecken im Gelände | Start & Ziel beim
HSM Sportzentrum a. Aubach, Frickingen



© Komoot.com

Mountainbike - Strecken 10 | 32 km

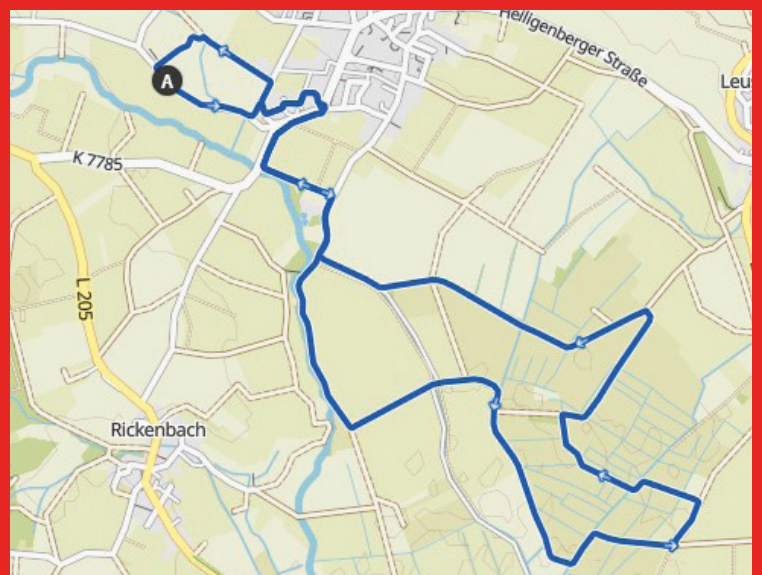
Profil: abwechslungsreiche
neue Strecken in der
Au und auf den Höhen
rund um Frickingen

Höhendiff.: 30 HM bei 10 km
490 HM bei 32 km

Lauf 6 | 10 km
Nordic Walking 6 km

Profil: schöne, familienge-
rechte neue
Strecke in der Au

Höhendiff.: 30 HM
Abbildung: 10 km-Strecke



© Komoot.com

Timeline:

ab 8:30 Uhr	Startnummernausgabe
10:00 Uhr	Start Mountainbiker (E-Bikes werden nicht gewertet)
11:15 Uhr	Start Läufer
11:30 Uhr	Start Nordic Walker
13:00 Uhr	Siegerehrungen

Vor den Läufen: Aufwärmtraining mit Martha Lorenz
Die jeweils Erstplatzierten erhalten ein Geschenk
Finisher-Präsente für alle gewerteten Teilnehmer

10:15 Uhr Start Benefizlauf Schüler & Bambinis

Startgebühren:

Lauf 6 km NW 6km	12,- EUR
Lauf 10 km Mountainbike 10 km	15,- EUR
Mountainbike 32 km	22,- EUR
Nachmeldegebühr jeweils zzgl.	5,- EUR

Informationen:

Meldungen:

online:

bis **01.10.2024, 23.00 Uhr** unter www.frickingen.de/Apfellauf
bei Anmeldung bis 22.09.2024 mit personalisierten Startnummern
auf dem Frickinger Herbstmarkt, am 08.09.2024, Stand 29 beim Rathaus
info@frickingen.de und auf dem Frickinger Herbstmarkt
am 03.10.2024 bis 40 min. vor jeweiligem Start. Gebühr: zzgl. 5,- EUR.

persönlich:

Benefizlauf:

Nachmeldung:

Zeitnahme:

über RFID-Transponder in der Startnummer

Anreise & Parken:

Das HSM Sportzentrum am Aubach liegt im Süden Frickingens, Bruckfelder Str. 1. Parkplätze am Sportzentrum und im Industriegebiet Böttlin.

Duschen & Umkleiden: Im HSM Sportzentrum am Aubach.

Verpflegung:

Für alle Teilnehmer werden während der Wettbewerbe kostenfrei Getränke gereicht.
Das Aubach-Restaurant hat geöffnet.



Eine Veranstaltung der
Gemeinde Frickingen.
Als Hauptsponsor unterstützt
durch die Landbäckerei Baader.



Von jeder Startgebühr gehen in diesem Jahr Spenden an
das Projekt „Brotlauf“ von „Brot für die Welt“ .

Die Veranstaltung
wird zudem unter-
stützt durch:

