

Mit freundlicher Unterstützung von:



Sparkasse
Hildesheim Goslar Peine



HOFFMEISTER
NEUES BAUEN IN HOLZ



Kloster-Apotheke

Apotheker Jürgen Köps e.K.
Hauptstraße 22 • 31195 Lamspringe



SOWADA
BUSREISEN

Möbel Nagel
Lamspringe • Hildesheimer Straße 19

Fotosatz Sommer • 31195 Lamspringe • Fotos: © Fotolia.com

Lamspringer Klosterlauf

Laufen* | Wandern | Nordic Walking

* 9. Lauf zum Südniedersachsen-Cup



**Samstag,
17. Juni 2023**



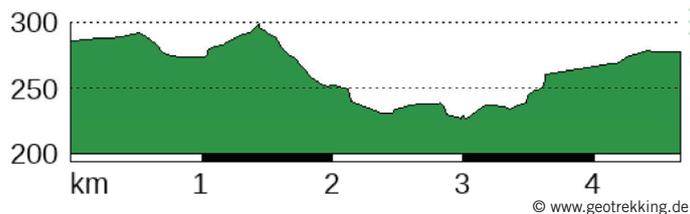
In Zusammenarbeit
dieser Lamspringer Vereine:



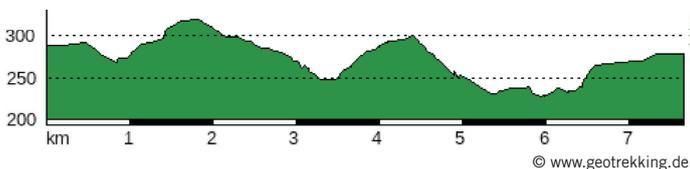
Harzklub-Zweigverein
Lamspringe & Umgebung e.V.

Streckeninformationen

• 5 km / 95 Höhenmeter



• 8 km / 165 Höhenmeter



• 13 km / 270 Höhenmeter

(Die 5 km und 8 km-Strecke wird nacheinander gelaufen)

• 23 km / 405 Höhenmeter



Start / Ziel
der 5 km, 8 km und 13 km-Strecke
ist das Lamspringer Waldstadion (Crosslauf)

Start / Ziel
der 23 km Start: Kloster Brunshausen
Ziel: Lamspringer Waldstadion
(anspruchsvoller Crosslauf)

Streckeninfos (Verlauf und Höhendiagramme) und Anmeldung
unter www.harzklub-lamspringe.de/lamspringer-klosterlauf

Veranstaltungsinformationen

- Laufen, Wandern und Nordic Walking für Jedermann
- Zeitnahme und Urkunde für die Läufer und Nordic Walker (5 km, 8 km, 13 km)
- Streckenverpflegung
- Umkleidemöglichkeiten und Duschen sind vorhanden
- Essen & Getränke (vom Grill, Kuchenbuffett)
- Hüpfburg für die Kleinen

Veranstaltungsort Sportplatz Waldstadion
Lamspringe, Lindenstraße 38

Nachmeldung: bis 60 Minuten vor Start möglich –
pro Nachmeldung 2,- € Aufpreis

Startzeiten:

- 14.00 Uhr Wanderer/Nordic Walker
(16 km, Start ab Dannhäuser Berg
+ Bustransfer – Abfahrt: 13.30 Uhr)*
- 14.00 Uhr Kinderläufe (0,4 km, 1 km und 2 km)
- 14.30 Uhr Wanderer/Nordic Walker (5 km, 8 km)
- 15.00 Uhr Läufer (23 km, Start ab Kloster Brunshausen
+ Bustransfer – Abfahrt: 14.30 Uhr) *
- 15.10 Uhr Läufer (13 km)
- 15.20 Uhr Läufer (8 km)
- 15.30 Uhr Läufer (5 km)

* aus organisatorischen Gründen keine Nachmeldung möglich!

Startgeld: (pro Teilnehmer)*

Läufer (23 km)**	15,- €
Läufer (5 km, 8 km und 13 km)	10,- €
Wanderer / Nordic Walker <u>mit</u> Zeitmessung (5 km, 8 km, 13 km)	10,- €
Wanderer / Nordic Walker (16 km)**	10,- €
Wanderer / Nordic Walker <u>ohne</u> Zeitmessung (5 km, 8 km, 13 km)	5,- €
Kinderlauf	—

* falls gewünscht mit Medaille zzgl. 4,- €

** inkl. Bustransfer zum Startpunkt

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung erfolgt ausschl. auf eigene Gefahr!