



# 15. Frostwiesen-Lauf

Kein Wettkampf! Erlebnislauf ohne Zeit/Platz-Wertung (Trainingslauf). Die flachen Streckenführungen richten sich nach den aktuellen Witterungsbedingungen und führen zu wildromantischen Ecken im Biosphärenreservat Spreewald. **Sie sind so ausgeschildert, dass jedermann diese auch bei einem früheren Start allein finden sollte.** An den Verpflegungspunkten (ca. alle 5 km) gibt es warmen Tee, Glühwein und Stärkung. Zur Feststellung der erzielten Zeit steht eine große digitale Uhr im Ziel. Danach ist eine kostenfreie Nutzung von Duschen, Schwimmbad und der Saunalandschaft mit beheiztem 14 x 6 m Außenpool möglich. Ein Massageservice, sowie verschiedene Restaurants, unter anderem mit spreewaldtypischen Getränken und Speisen runden den Frostwiesen-Lauf ab. Alle ins Ziel gekommenen Teilnehmer erhalten eine Medaille und eine Teilnahmeurkunde vor Ort ausgedruckt. Am Start-Zielpunkt bietet das Landhotel Burg attraktive Übernachtungsmöglichkeiten.

Sportler, welche einen Helfer für einen Verpflegungspunkt oder einen Streckenposten mitbringen, können kostenfrei starten. Dies bitte vorab telefonisch (035756 6 36 99) anmelden.

Parken: Im Bereich des Landhotels sind nur begrenzt Parkplätze vorhanden. Auch kann Schnee oder nasse Wiesen das Parken erschweren. Deshalb bitte Zeit für evtl. längere Fußwege zum Start einplanen.

## Laufen



**Strecken: 30 km, 20 km, 10 km, 2 km**

Alle Läufe sind Bestandteil der Lausitz-Laufserie 2017.

## Walken



**Strecken: 10 km**

Die Walkstrecke ist Bestandteil der Walking-Serie 2017.

## Wandern



**Strecke: 10 km**

Die Wanderstrecke richtet sich nach den jeweiligen Wetterbedingungen und kann sich jährlich ändern.

## Programm

**Samstag** 14.-17.00 Uhr Ausgabe der Startunterlagen

**Sonntag** ab 09.00 Uhr Ausgabe der Startunterlagen

11.00 Uhr **gemeinsamer Start** auf die 10 km, 20 km, 30 km Strecke

11.10 Uhr Start 2 km Lauf

14.00 Uhr Zielschluss

### Anmeldung

Die Anmeldung ist im Internet oder mit dem Meldeformular dieser Ausschreibung möglich. Das Meldeformular bitte vollständig ausgefüllt, unterschrieben und ausreichend frankiert an uns zurück senden. Anmeldungen per Telefon, Telefax oder E-Mail können aus rechtlichen Gründen nicht bearbeitet werden! Von Ihnen gewünschte Streckenänderungen sind nur mit einer neuen Anmeldung gültig.

### Meldeschluss / Nachmeldung

Anmeldeschluss ist der 09.02.2017, 08.00 Uhr (Posteingang bzw. Onlineanmeldung). Bei erfolgreicher Online-Anmeldung wird eine Meldebestätigung per E-Mail versendet. Ist eine E-Mail-Adresse nicht angegeben, kann keine Meldebestätigung versendet werden. Die Starterliste können Sie auf unserer Webseite einsehen. Hier sind alle Teilnehmer, die sich ordnungsgemäß angemeldet und bezahlt haben, gelistet. Eine Nachmeldung am Starttag sollte möglichst rechtzeitig vor dem Start vorgenommen werden, da mit längeren Wartezeiten zu rechnen ist! Eine Nachmeldung ist bis 10.59 Uhr möglich.

### Bezahlung des Startgeldes

Alle Teilnehmer zahlen nur per einmaliger Einzugsermächtigung. Entstandene Kosten wegen falscher Kontoangaben gehen zu Lasten des Teilnehmers. Bei Rück- oder Nichtantritt besteht kein Anspruch auf Rückzahlung des Startgeldes. Gleiches gilt für Differenzbeträge bei Ummeldung auf kürzere Strecken.

### Informationen

Ausführliche Informationen zur Veranstaltung, Strecken und zur Organisation befinden sich auf den Internetseiten:

[www.frostwiese.de](http://www.frostwiese.de) und [www.spreewaldmarathon.de](http://www.spreewaldmarathon.de)

**Auskunft: Tel. (0049) 35756 6 36 99**

[Organisation@spreewaldmarathon.de](mailto:Organisation@spreewaldmarathon.de)

### Übernachtungen:

**Landhotel Burg im Spreewald**, 03096 Burg (Spreewald),

Ringchaussee 125 · Telefon (0049) 3 56 03 646

[landhotel@landhotel-burg.de](mailto:landhotel@landhotel-burg.de) · [www.landhotel-burg.de](http://www.landhotel-burg.de)

### ACHTUNG Schlittschuhe mitbringen.

Bei zugefrorenen Fliesen · Eislaufen auf den Fliesen des Spreewaldes.



## Anmeldung

Disziplin	Bezeichnung	Strecke	Tag	Startzeit	Startgeld			Altersbegrenzung
					bis 30.11.	bis 31.12.	ab 01.01.	
Lauf	Schnupperlauf	2 km	So	11.10	3 €	4 €	5 €	<input type="checkbox"/> ab 6 Jahre
Lauf	10 km Lauf	10 km	So	11.00	8 €	9 €	10 €	<input type="checkbox"/> ab 10 Jahre
Lauf	20 km Lauf	20 km	So	11.00	9 €	10 €	12 €	<input type="checkbox"/> ab 16 Jahre
Lauf	30 km Lauf	30 km	So	11.00	10 €	12 €	15 €	<input type="checkbox"/> ab 18 Jahre
Walken	Walken/Nordic Walken	10 km	So	11.00	8 €	9 €	10 €	<input type="checkbox"/> ab 14 Jahre
Wandern	10 km Wandern	10 km	So	11.00	8 €	9 €	10 €	<input type="checkbox"/> ab 6 Jahre

