

## 20. Uplengener RVB-Herbstmarktlauf

**Sonntag, den 22.09.2024 ab 10 Uhr**

Wir begrüßen Euch herzlich zu unserem RVB-Herbstmarktlauf.

Dieser findet in diesem Jahr bereits zum 20. Mal statt und feiert somit ein rundes Jubiläum. Auch bei dieser Austragung bieten wir wieder sowohl den ambitionierten Läufern als auch den Lauf-Einsteigern unter Euch, die Möglichkeit Wettkampfluft zu schnuppern. Wie im letzten Jahr können auch wieder Walker die Stimmung und die Strecke genießen. Dies allerdings nur bei den 6,8 km und ohne Wertung.

Neu ist in diesem Jahr die Möglichkeit die lange Strecke als Staffel unter die Füße zu nehmen. Eine Staffel besteht aus drei Teilnehmern. Bitte auch die Hinweise weiter unten beachten.

Die Strecke ist als Rundkurs mit ca. 3,4 km pro Runde ausgelegt und führt größtenteils am Nordgeorgsfehnnkanal entlang. Somit könnt ihr Euch bei den 6,8 km einmal und den 10,2 km zweimal von der Stimmung im Start-Zielbereich und von Heino Krüger, bekannt als Moderator bei vielen Laufveranstaltungen, motivieren lassen.

Die Kinder der U8 und U10 laufen eine verkürzte Runde von ca. 1000 m.

Die Kinder und Jugendliche der U10; U12 und U14 dürfen für die 2000 m ebenfalls den Start- und Zielbereich einmal durchlaufen und sich so die Extraportion Motivation für die zweiten 1000 m holen.

Die Jugendlichen ab U14 haben in diesem Jahr die Möglichkeit entweder als Staffel eine der 3400 m Runden zu laufen oder beim 6800 m Lauf zu starten.

Ab U16 stehen dann der Staffellauf und die beiden langen Läufe zur Verfügung.

Beim Staffellauf über 3 x 3400 m darf ab U12 gestartet werden.

Somit dürfte für jedes Alter und jeden Leistungsanspruch eine passende Strecke vorhanden sein.

Hier noch eine persönliche Meinung der Veranstalter zu Streckenlängen und Altersklassen im Kinder- und Jugendbereich:

Wir haben mit der Anpassung der Altersklassen viele Optionen im Kinder- und Jugendbereich geschaffen. Bitte beachtet aber, dass eine längere Strecke für die körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen nicht immer förderlich ist. Gelenke, Sehnen und Knochen brauchen in diesem Alter deutlich länger als Muskeln und das Herz-Kreislauf-System, um sich an die höhere Belastung anzupassen. Ich denke, wir kennen alle die Berichte von Kindern, die mit großartigen Zeiten aufhorchen ließen und dann schon im Jugendbereich mit Verletzungen zu kämpfen hatten und so den Spaß am Laufen verloren haben. Also im Zweifel lieber die kürzere Strecke wählen und mit einem Lächeln im Gesicht ins Ziel laufen und vielleicht einen neuen persönlichen Rekord aufstellen.

Es wird keine Ausnahmeregelungen bei den Altersklassen (z. B. U12 auf der Langstrecke) nach oben geben!!!!

- **START UND ZIEL**

Befinden sich direkt bei der Zentrale  
der Raiffeisen- und Volksbank Uplengen  
Ostertorstraße 100, 26670 Uplengen

- **GENEHMIGTER VOLKSLAUF**



Veranstaltungsnummer: 24V09000831760000



- **UMKLEIDEN UND DUSCHEN**

Stehen in der Turnhalle am Alten Postweg

ca. 150m von Start und Ziel zur Verfügung

Toiletten stehen im Start- Zielbereich zur Verfügung

- **STARTZEITEN**

**10:00 Uhr** Kinderläufe, gemeinsamer Start über 1000m und 2000m

**10:30 Uhr** Langstrecke gemeinsamer Start über 6,8km und 10,2km

Inkl. Staffel und Walking 6,8km ohne Zeitnahme

- **STAFFELLAUF**

Die Anzahl der Staffeln ist auf maximal 15 beschränkt. Eine Staffel muss aus 3 Startern bestehen. Die Zeiterfassung erfolgt hier mit einem in dem Staffelstab integrierten Transponder. Die Staffelübergabe erfolgt direkt hinter der Ziellinie. Das Nachmelden einer Staffel ist am Veranstaltungstag nicht möglich. Beachtet hier bitte den 19.9.2024 als spätesten Meldetermin

- **Zeitnahme**

Die Zeitnahme und Wertung erfolgenausschließlich über die vom Veranstalter ausgegebenen Startnummern bzw. Staffelstäbe mit integriertem Transponder.

- **MELDUNGEN**

Bis zum 19. September 2024 unter [www.lguplengen.de](http://www.lguplengen.de)

Auch in diesem Jahr lohnt es sich bei der Anmeldung zu den ersten 100 zu gehören. Unter diesen verlosen wir nach der Siegerehrung einen Gutschein über 50.-€ der Gemeinschaft der Selbständigen in Uplengen

Nachmeldungen sind bis max. 45min. vor dem jeweiligen Start gegen eine Nachmeldegebühr von 4.-€ möglich.

- **STARTGEBÜHREN**

6,8 km Lauf	10.-€
10,2 km Lauf	10.-€
Staffel	21.-€
Kinderlauf	5.-€
Walking	6.-€

Teilnehmende mit einem SCHwbAw bekommen 50 % Ermäßigung

- **AUSZEICHNUNGEN**

Jeder Teilnehmer erhält eine Finisher-Medaille

Präsent für die Laufschnellsten (m/w)

Urkunden für die drei Erstplatzierten (m/w) in den jeweiligen Altersklassen.

- **ERGEBNISSE**

Werden nach dem Lauf unter [www.lguplengen.de](http://www.lguplengen.de) veröffentlicht.

Hier kann dann auch die Urkunde ausgedruckt werden.

- **DATENSCHUTZ und HAFTUNSAUSSCHLUSS**

**Mit der Meldung erkenne ich die Ausschreibung und den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden aller Art an. Ich werde weder gegen den Veranstalter noch die Sponsoren des Laufes und deren Vertreter Ansprüche wegen Schäden und Verletzungen jeder Art geltend machen, die mir durch meine Teilnahme entstehen können. Ich erkläre, dass ich für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausreichend trainiert habe und körperlich gesund bin. Das Sanitätspersonal ist berechtigt, mich bei bedrohlichen Anzeichen einer Gesundheitsschädigung aus dem Lauf zu nehmen. Ich bin damit einverstanden, dass die in meiner Anmeldung genannten Daten zum Zwecke der Veranstaltung genutzt werden dürfen. Dies gilt auch für die Veröffentlichung von Foto- oder Filmaufnahmen, die im Rahmen der Veranstaltung gemacht werden. Ich versichere die Richtigkeit der von mir gemachten Angaben. Nach meiner Meldung habe ich keinen Anspruch auf Rückerstattung der Teilnehmergebühren. Hinweis laut Datenschutzgesetz: Ihre Daten werden maschinell gespeichert!**

- **KONTAKT**

E-Mail-Adresse: [herbstmarktlauf@lguplengen.de](mailto:herbstmarktlauf@lguplengen.de)

Homepage: [www.lguplengen.de](http://www.lguplengen.de)

Wir wünschen Euch einen schönen Lauf und einen entspannten Tag bei uns auf dem Herbstmarkt