



# KRAMPRUN



## AOK 5 km Lauf

<b>Veranstalter</b>	DJK Teutonia Gaustadt e.V.
<b>Schirmherr</b>	Oberbürgermeister Andreas Starke
<b>Veranstaltungsort</b>	Gaustadter Hauptstraße/Heinrich-Semlinger-Straße Bamberg
<b>Anmeldung</b>	<a href="https://kramprun.de">https://kramprun.de</a>
<b>Anmeldeschluss</b>	20.04.2022
<b>Nachmeldungen</b>	Begrenzt am Veranstaltungstag bis 1 Stunde vor Start möglich (+ 4 € Nachmeldegebühr)
<b>Startgebühren</b>	9 €
<b>Startunterlagen</b>	Ausgabe am Samstag von 10:00 bis 13:00 Uhr und Sonntag ab 10:00 Uhr im Vereinsheim (Grüntalstraße 5; 96049 Bamberg)
<b>Strecke</b>	5 Kilometer (2 Runden)
<b>Startzeit</b>	12:45 Uhr
<b>Altersklassen</b>	Jugend ab U12, Männer, Frauen M/W 20 bis M/W 75 und älter
<b>Siegerehrung</b>	Im Anschluss Vereinsheim (voraussichtlich gegen 15:30 Uhr)
<b>Leistungen</b>	Brutto-Zeitmessung inkl. Rundenzeiten mit einmal-Chip (SAS Zeitmesssysteme)  Hochwertiges <b>Funktionsshirt</b> bei Onlineanmeldung garantiert. Bei Nachmeldung vor Ort solange der Vorrat reicht.  Massage nach dem Lauf durch Physiotherapie Eva-Maria-Bauer (Gaustadter Hauptstraße 109)
<b>Preise</b>	Die ersten drei Männer und die ersten drei Frauen in der Gesamtwertung erhalten einen Pokal und wertvolle Sachpreise
<b>Versorgung</b>	Im Ziel kostenlos alkoholfreies Bier der Brauerei Göller, Obst, Wasser, Iso Getränke von Neprosport, Gebäck; Wasserstelle auf der Strecke
<b>Fairness</b>	Jeder Teilnehmer achtet darauf, andere nicht zu gefährden oder zu behindern. Den Anweisungen der Streckenposten ist Folge zu leisten. Im Zielkanal darf nicht überholt werden.

