



KRAMPRUN



Kramp Run 10 km Hauptlauf

Veranstalter	DJK Teutonia Gaustadt e.V.
Schirmherr	Zweiter Bürgermeister Dr. Christian Lange
Veranstaltungsort	Gaustadter Hauptstraße/Heinrich-Semlinger-Straße Bamberg
Anmeldung	https://kramprun.de
Anmeldeschluss	06.03.2019
Nachmeldungen	Begrenzt am Veranstaltungstag bis 1 Stunde vor Start möglich
Startgebühren	14 Euro
Startunterlagen	Ausgabe am Samstag von 10:00 bis 13:00 Uhr und Sonntag ab 10:00 Uhr im Sängenheim (Aufbaustraße 16; 96049 Bamberg)
Wertungen	1. Wertungslauf Raiffeisencup (www.raiffeisen-cup.de)
Strecke	10 Kilometer (4 Runden auf vom DLV amtlich vermessener Strecke)
Startzeit	14:45 Uhr
Altersklassen	Jugend ab U14, Männer, Frauen M/W 20 bis M/W 75 und älter
Mannschaftswertung	Die ersten fünf Läuferinnen oder Läufer eines Vereins bilden unabhängig des Geschlechts ein Team
Siegerehrung	Im Anschluss Sängenheim (voraussichtlich gegen 16:00 Uhr)
Leistungen	Brutto-Zeitmessung inkl. Rundenzeiten mit Einmal-Chip (SAS Zeitmesssysteme) Hochwertiges Funktionsshirt für die ersten 600 Anmeldungen garantiert, danach solange der Vorrat reicht. Massage nach dem Lauf durch Physiotherapie Eva-Maria-Bauer (Gaustadter Hauptstraße 109)
Preise	Der erste Mann/die erste Frau in der Gesamtwertung erhalten einen Pokal Platz 1 – 3 der Altersklassen erhalten wertvolle Sachpreise Platz 1 – 3 in der Mannschaftswertung erhalten einen Pokal
Versorgung	Im Ziel kostenlos alkoholfreies Bier der Brauerei Göller, Obst, Wasser, Iso Getränke von Neprosport, Gebäck; Wasserstelle auf der Strecke; im Sängenheim gastronomisches Angebot
Fairness	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.
Leistungen	Lauf ohne Zeitmessung, der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund; Medaille, Teilnahmeurkunde und Überraschung im Ziel für alle Kinder.