



2. Oberhaager - Altenbachklammlauf So. 29. Aug. 2010

Start: Reitplatz Oberhaag 09:00 Uhr

Ziel: Tertinek vlg. Mukonig

Streckenlänge: 2,9 km

Höhenunterschied: 340 m

- Siegerehrung: Platz 1- 3 sowie Altenbachklamm - Kaiser/in, im Rahmen des Hof- u. Tennfestes beim Stelzl vlg. Altenbacher **ab 11:30 Uhr**
- Im Anschluss Startnummernverlosung

Anmeldung/Info: Ab Mo. 02. Aug.
Gemeindeamt Oberhaag
03455/8028 / www.oberhaag.at
Nenngeld € 20,00

Einzuzahlen Raiba Oberhaag BLZ 38262 Kto.Nr. 30123715 Verwendungszweck
Klammlauf 2010

Die Teilnehmeranzahl ist auf 100 Starter limitiert

Letzte Anmeldung: soweit vorhanden am 29. Aug.
von 07:30 bis 08:00 Uhr
beim Stelzl vlg. Altenbacher Nenngeld € 25,00

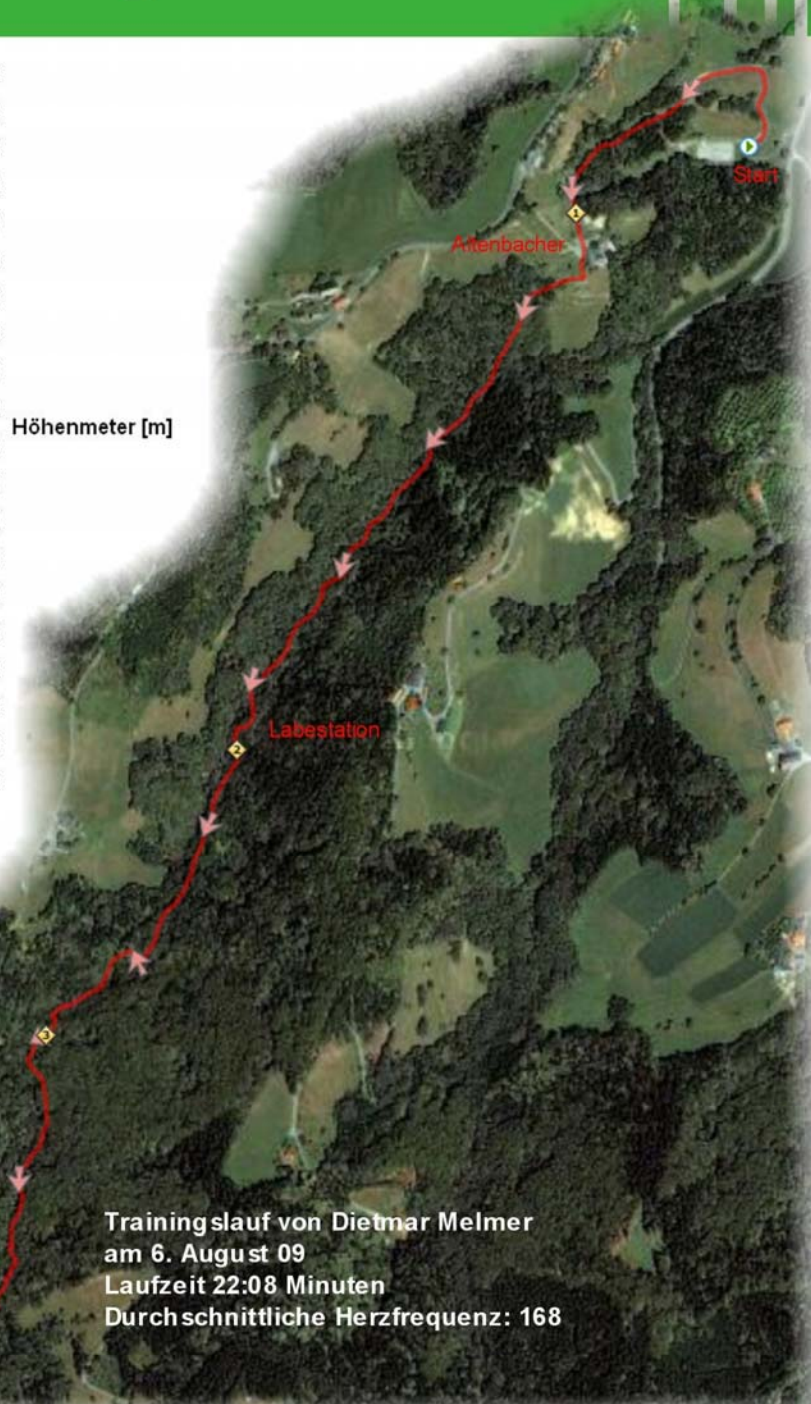
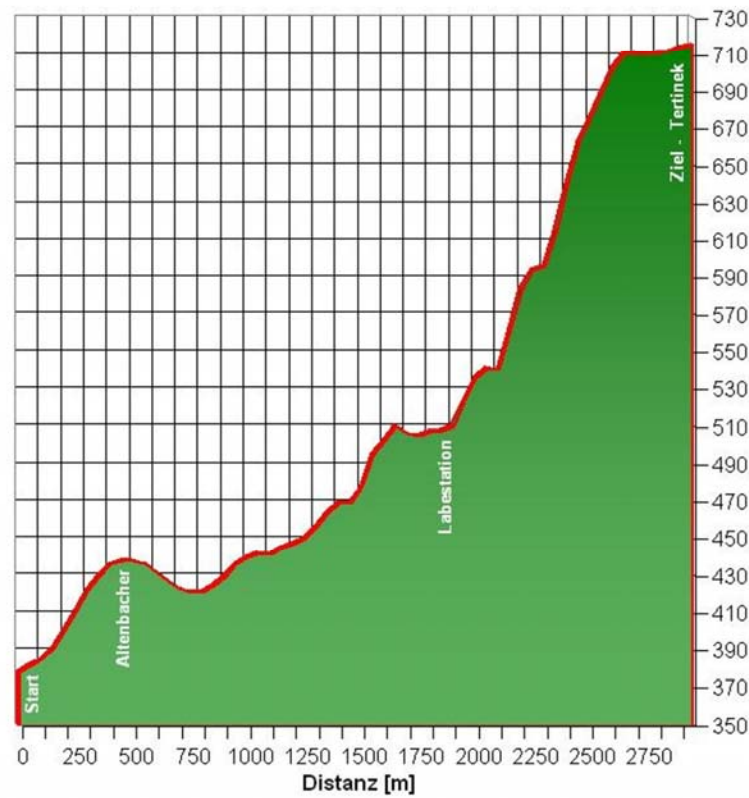
Teilnahme: ab 18 Jahren

Der Veranstalter übernimmt **keine Haftung** jeglicher Art
Der Lauf findet bei jeder Witterung statt





2. Oberhaager - Altenbachklamm So. 29. Aug. 2010



Trainingslauf von Dietmar Melmer
am 6. August 09
Laufzeit 22:08 Minuten
Durchschnittliche Herzfrequenz: 168





2. Oberhaager - Altenbachklammlauf So. 29. Aug. 2010

Weitere Informationen

- Die Streckenlänge beträgt **2,9 km**, die gelaufenen Höhenmeter betragen **+360 m** und **-22 m**.
- Im Gesamten sind **19 Brücken**, **14 Stege** eine **Hängebrücke (30 m)** und **212 Stufen** zu überwinden.
- **Persönliche Gegenstände**, die die Teilnehmer im Ziel benötigen (Wechselbekleidung,...) müssen bis **spätestens 08:30 Uhr** in einer Sporttasche – Rucksack beim Altenbacher (Startnummernausgabe) markiert abgegeben werden und sind im Ziel unter Vorweisung der Startnummer abzuholen.
- Die **Läuferbesprechung** findet um **08:30 Uhr** bei der **Startnummernausgabe, Buschenschank Altenbacher**, für jeden Läufer **verpflichtend** statt.
- Aufgrund der Bodenbeschaffenheit werden **Geländelaufschuhe** empfohlen.
- Die sehr **selektive Strecke** setzt einen allgemeinen guten körperlichen Zustand voraus.
- Es gibt eine **Labestation** nach ca. **1850 m** mit Wasser und gemischten Traubensäften aus der Region.
- Im **Ziel** besteht eine **Duschkmöglichkeit** (fließend Wasser, aber spartanisch).
- Im **Ziel** stehen für alle Teilnehmer ein **Kuchenbuffet** sowie **Getränke** aus der Region frei zur Verfügung.
- Für **alle Läufer** erfolgt der **Shuttledienst** unter **Vorweisung der Startnummer** vom Ziel zurück zum Buschenschank Altenbacher (Siegerehrung), **nur unter Vorweisung der Startnummer, kostenlos**.
- Die Teilnahme, sowie die **persönliche körperliche Einschätzung** erfolgt auf **eigene Verantwortung**.
- Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden und Verletzungen jeglicher Art.

