



Der Forstenrieder Sport Club lädt ein, zum  
**33. FORSTENRIEDER VOLKSLAUF**  
**Samstag, 30. März 2019**

[www.forstenrieder-volkslauf.de](http://www.forstenrieder-volkslauf.de)

**Halbmarathon**

**10 km**

**6,8 km**

**1.600 m**

**400 m**



[www.geldganzeinfach.de](http://www.geldganzeinfach.de)



[www.bodyandsoul.de](http://www.bodyandsoul.de)



[www.aok.de](http://www.aok.de)



[www.reis-solln.de](http://www.reis-solln.de)



[www.arifi-gmbh.de](http://www.arifi-gmbh.de)



[www.vollcorner.de](http://www.vollcorner.de)



[www.christl-schowalter.de](http://www.christl-schowalter.de)



[www.tapedichfrei.de](http://www.tapedichfrei.de)



[www.xenofit.de](http://www.xenofit.de)



[www.triathlon.de](http://www.triathlon.de)



[www.bodystreet.com](http://www.bodystreet.com)



[www.runningcompany.de](http://www.runningcompany.de)



[www.weihenstephaner.de](http://www.weihenstephaner.de)



[www.radlabor.de](http://www.radlabor.de)



[www.bfw-muenchen.de](http://www.bfw-muenchen.de)



[www.generalivitality.de](http://www.generalivitality.de)

### Anmeldung und Anmeldeschluss

Die Anmeldung erfolgt online unter [www.forstenrieder-volkslauf.de](http://www.forstenrieder-volkslauf.de)

Nachmeldungen sind am Freitag, 29. März 2019 zwischen 16:00 – 19:00 Uhr möglich. Ebenso am Veranstaltungstag Samstag, dem 30. März 2019, ab 11:00 Uhr bis jeweils eine Stunde vor Start (nur gegen Barzahlung, Bezirkssportanlage Graubündner Str. 100, 81475 München).

Bei Minderjährigen ist die Anmeldung zusätzlich von den gesetzlichen Vertretern zu unterschreiben.

DLV-Meldeformulare können nicht angenommen werden.

Sammelmeldungen sind online möglich.

Tritt ein(e) gemeldete(r) Teilnehmer(in) nicht an, entfällt der Anspruch auf Rückzahlung des Startgeldes. Die Weitergabe von Startnummern ist nicht erlaubt. Eine Umschreibung ist kostenlos möglich bis 24.03.2019.

Es erfolgt eine schriftliche Bestätigung der Anmeldung. Aktuelle Starterlis-

### Teilnahmebedingungen

Jeder mit gutem Gesundheits- und ausreichendem Trainingszustand ist teilnahmeberechtigt. Die Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht erforderlich.

### Ergebnisliste

Die Platzierung in den Ergebnislisten und die Altersklassenwertung erfolgt nach der Bruttozeit. Für die Aufnahme in die Bestenlisten wird die Nettozeit mit angegeben (gemäß DLV Regeln). Die Ergebnislisten werden im Internet unter [www.forstenrieder-volkslauf.de](http://www.forstenrieder-volkslauf.de) ab Sonntag, 31. März 2019 veröffentlicht.

### Altersklassen

Bei weniger als 5 Teilnehmern in einer Klasse werden diese in der nächst jüngeren bzw. nächst älteren Klasse bei Schülern und Jugend gewertet.

Bei Abweichung von der gemeldeten Strecke erfolgt keine Wertung!

### Distanzen, Altersklassen, Startzeiten und Startgelder

Strecke	Start	Altersklassen w/m	Siegerehrung	Startgelder in Euro			Nachmeldung
				31.01.2019	28.02.2019	28.03.2019	
400 m	13:00 Uhr	Zwergelr U8 Jg. 2012 und jünger	ab 14:30 Uhr	4,00 €	4,00 €	4,00 €	+ 2,00 €
1.600 m	13:15 Uhr	Schüler U10 und U12 Jg. 2008-2011	Zwergelr und Schüler	4,00 €	4,00 €	4,00 €	+ 2,00 €
HM	13:45 Uhr	Klassen 20 - 30 - 35 ... 65 und älter Jugend U20 2000-2001	ab 16:00 Uhr	24,00 €	26,00 €	29,00 €	+ 5,00 €
10 km	14:00 Uhr	Klassen 20 - 30 - 35 ... 65 und älter Jugend U20 2000-2001	Streckenschnellste m/w über 10km u. Halbmarathon	16,00 €	18,00 €	20,00 €	+ 5,00 €
6,8 km	14:10 Uhr	Frauen und Männer ohne AK-Wertung, ohne Preis, aber mit Zeitnahme und Urkunde Jugend U18, U16, Schüler U14, Jg. 2002-2007	ab 17:00 Uhr alle Altersklassen	11,00 €	11,00 €	11,00 €	+ 2,00 €

16:45 Uhr Zielschluss für alle Läufe

FSC-Jugend und -Schüler frei (Anmeldung nur vor Ort).

Technische und logistische Unterstützung durch:



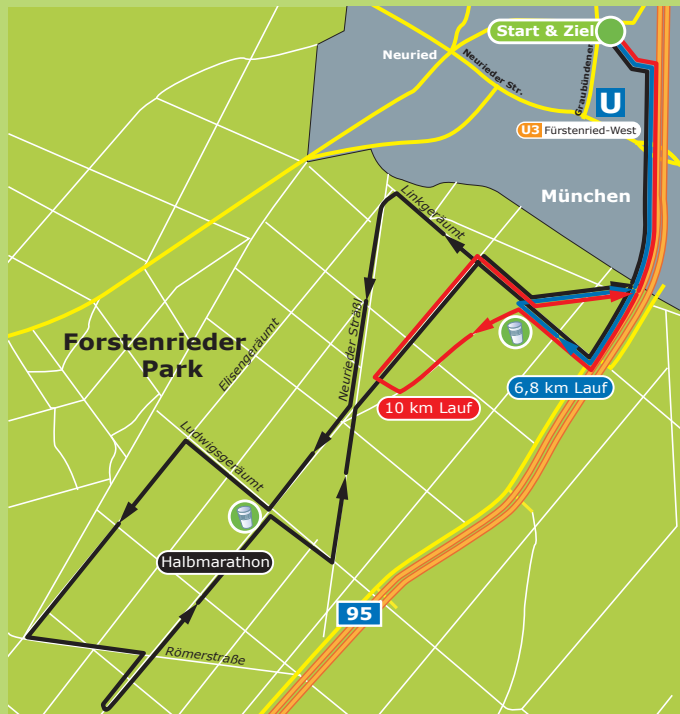
Freiwillige Feuerwehr  
[www.ffw-muenchen.de](http://www.ffw-muenchen.de)



Nachhaltig Wirtschaften.  
[www.baysf.de](http://www.baysf.de)



FORSTENRIEDER SPORT CLUB  
[www.forstenriedersc.de](http://www.forstenriedersc.de)



## Start und Ziel

Bezirkssportanlage Graubündner Straße 100, 81475 München

## Strecken

Halbmarathon- und 10 km-Strecke sind offiziell vermessen. Gelaufen wird in Rundkursen durch den Forstenrieder Park, Höhendifferenz ca. 40 m auf der großen Runde.

**6,8 km:** ca. 76% Asphalt, **10 km:** ca. 67% Asphalt, **HM:** ca. 63% Asphalt.

## Verpflegungsstellen

Kostenloser Ausschank von Tee und Mineralgetränken im Ziel und auf der Strecke:

**6,8 km:** bei 4 km / **10 km:** bei 4 und 7 km / **HM:** bei 4, 8, 14 und 18 km

## Umkleiden und Duschen

Bei Start und Ziel auf der Bezirkssportanlage Graubündner Straße 100.

## Läufergeschenk

Alle Läufer/innen über die Strecken Halbmarathon, 10 km und 6,8 km erhalten ein Läufergeschenk.

## Auszeichnung

**Halbmarathon und 10 km:**

1.- 3. Platz: Medaille + Urkunde am Ort, ab 4. Platz Urkunde als Download

**6,8 km / 1.600 m:**

1.-3. Platz Medaille + Urkunde am Ort, ab 4. Platz Urkunde als Download

6,8 km Frauen/Männer Urkunde nur als Download

**Zwerglerl (400 m):** alle erhalten eine Urkunde am Ort

**Mannschaften:**

Die zahlenmäßig stärkste, vorangemeldete Vereinsgruppe erhält eine Magnumflasche Sekt.

**Strecken-Zeitschnellsten:**

Die zeitschnellsten Teilnehmer w/m über Halbmarathon und 10 km erhalten einen Preis und einen Pokal.

*Medaillen, Pokale und Preise werden nicht nachgesandt.*

## Strecke auf öffentlichen Verkehrswegen

Die Laufstrecken führen zum Teil über nicht abgesperrte öffentliche Fuß- und Radwege. Auf diesen Streckenabschnitten sind von den Teilnehmern die Vorschriften der Straßenverkehrsordnung eigenverantwortlich einzuhalten. Entlang der Wege stehen Streckenposten des Veranstalters.

## Haftung

Für Schäden wird nur dann gehaftet, wenn dem Veranstalter Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen werden kann. Das gilt nicht hinsichtlich Körperverletzung und Tod. Die Teilnehmer werden ausdrücklich darauf hingewiesen, dass sie nur in ausreichend gutem Trainings- und Gesundheitszustand teilnehmen dürfen und auf Kleidung und Schuhwerk zu achten haben, die der Witterung und Laufstrecke angepasst sind.

## Information

Forstenrieder Sport Club e.V.

Kaltschmiedstraße 9,  
81476 München

Email: volkslauf2019@forstenriedersc.de

www.forstenrieder-volkslauf.de

Besuchen Sie uns auch auf

Facebook: [www.facebook.com/forstenriedervolkslauf](http://www.facebook.com/forstenriedervolkslauf)

Instagram: [www.instagram.com/forstenriedervolkslauf](http://www.instagram.com/forstenriedervolkslauf)

Organisation, Andreas Brosch Tel. +49 89 2155 2384 0

Teilnehmerregistrierung, Leonie Eckhardt Tel. +49 177 7126192



## Anreise

PKW: A95 München-Garmisch, Ausfahrt München-Fürstenried, Neurieder Straße, am Schweizer Platz rechts in Graubündner Straße.

Parkmöglichkeiten gibt es auch östlich der Autobahn im Bereich Basler Straße (ca 5 min Fußweg).

MVV: U3 bis Endstation Fürstenried West. Dann 700 m Fußweg die Graubündner Straße gen Norden.

## Startnummern- und Chipausgabe

Startnummern- und Chipausgabe auf der Bezirkssportanlage Graubündner Str. 100

Freitag, den 29. März 2019 von 16:00 – 19:00 Uhr

Samstag, den 30. März 2019 von 11:00 Uhr bis 15 Minuten vor der jeweiligen Startzeit.

Bitte beachten: Sportlich, faires Verhalten der Teilnehmer(innen) wird vorausgesetzt. Nur die gekennzeichnete Strecke ist zu benutzen.

Bei Verlassen der Strecke erfolgt sofortige Disqualifikation. Die Startnummer ist auf der Brust zu befestigen.

Sicherheitsnadeln sind mitzubringen!

## Wertgegenstände

Die Umkleieräume werden am Tag des Volkslaufs nicht überwacht oder während der Läufe abgesperrt. Mit Startnummer markiertes Gepäck kann in unserem Gepäckzelt abgegeben und bis 15min nach Zielschluss gegen Vorlage der Startnummer abgeholt werden. Für Gepäck und eingebrachte Wertsachen können wir keine Haftung übernehmen. Abschließbare Fächer u.ä. sind nicht vorhanden.

## Zeitmessung

Die Zeitmessung erfolgt ausschließlich über den in der Startnummer inkludierten Chip der Fa. bibchip GmbH. Eigene Chips können nicht benutzt werden.

Der Chip ist in der Startnummer inkludiert und darf nicht entfernt werden, sonst erfolgt keine Zeiterfassung. Die Startnummer ist nicht übertragbar. Teilnehmer/innen, die ohne Startnummer laufen, erhalten keine Zeitmessung und Urkunde. Zeitmessung und Datenverarbeitung durch die bibchip GmbH: [www.bibchip.de](http://www.bibchip.de)

**Beim Zwerglerlauf über 400 m erfolgt keine Zeitmessung.**