



Ausrichter:	Förderverein Franziskus Krankenhaus Linz/Rhein
Meldungen:	Im Internet unter <a href="http://www.rheinhoehenlauf.de">www.rheinhoehenlauf.de</a> (max. 200 Personen)
Startgebühr:	€ 55,00
	Empfänger: Förderverein Franziskus Krankenhaus Linz/Rhein e.V.
	Institut: Sparkasse Neuwied
	IBAN: DE76574501200030095020
	BIC: MALADE51NWD
	<b>Bitte den/die Namen und Startnummer(n) angeben</b>
In der Startgebühr sind enthalten:	Streckenverpflegung an allen Tagen Ein hochwertiges Sport-T-Shirt. Im Ziel am Sonntag unsere beliebte Medaille aus Lebkuchen 2 x Bahnfahrt von Kalenborn nach Linz bzw. zurück. Umfangreiche Zielverpflegung mit Obst und Getränken an allen Tagen Kleidertransfer an allen Tagen kostenlose Nutzung des Schienenbus zur gemeinsamen Anreise zum Start am Freitag Fahrkarte zur kostenlosen Nutzung des Schienenbus zur Rückfahrt am Sonntag Möglichkeit zur Teilnahme am Fingerfood-Bufferet unter dem Motto „das fängt ja gut an“
Teilnehmer:	m/w JgA, Junioren(innen), Männer, Frauen, Senioren(innen) aller Altersklassen, Angaben bei der Anmeldung mit Geburtsjahrgang.
Auszeichnung:	Die ersten 3 Frauen und Männer erhalten einen Sachpreis Siegerin und Sieger erhalten einen Pokal.
Streckenlänge:	FRE14: ca. 14 km , ca. 550 HM RHL 21: ca. 21 km , ca. 270 HM SON15: ca. 15 km , ca. 180 HM
Verpflegung:	Verpflegungsstellen sind ca. alle 5 km eingerichtet.
Duschen/Umkleideräume	In ausreichender Zahl jeweils an den einzelnen Zielorten
Kleidung	Mit der Startnummer erhält jeder Teilnehmer einen Kleidersack mit seiner Startnummer. Dieser wird durch unsere Helfer nach jedem Start in den Zielbereich gebracht.
Nachmeldungen:	keine
Startnummernausgabe:	Am 20.09.2019 zwischen 15:15 Uhr und 16:00 Uhr. Start und Zielbereich: Vereinshaus Willscheider Berg, 53560 Vettelschoß
Startnummer:	Die Startnummer ist auf der Vorderseite des Trikots zu tragen.
Start:	FRE14, 17:15 Uhr in Linz - Marktplatz
Start:	RHL21, 13:00 Uhr in Vettelschoss – Vereinshaus Willscheider Berg
Start:	SON15, 11:00 Uhr in Kalenborn – nahe Bahnhof

Die Anreise zum Start am Freitag erfolgt gemeinsam mit allen StarterInnen in einem historischen Schienenbus. Dazu ist vorweg ein Fußweg von ca. 2,1 Km notwendig