

**FRE14**



Ausrichter:	Förderverein Franziskus Krankenhaus Linz/Rhein
Meldungen:	Im Internet unter <a href="http://www.rheinhoehenlauf.de">www.rheinhoehenlauf.de</a>
Startgebühr:	Siehe RUN50 Dieser Lauf ist nur über RUN50 buchbar
	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:	Siehe RUN50
Teilnehmer:	m/w JgA, Junioren(innen), Männer, Frauen, Senioren(innen) aller Altersklassen, Angaben bei der Anmeldung mit Geburtsjahrgang.
Auszeichnung:	Es erfolgt keine separate Auszeichnung für den FRE14. Die ersten drei Männer und Frauen der Gesamtwertung RUN50 erhalten einen Preis.
Streckenlänge:	Ca. 14 km, ca. 550 HM
Verpflegung:	Verpflegungsstellen sind ca. alle 5 km eingerichtet.
Duschen/Umkleideräume	In ausreichender Zahl direkt beim Ziel (200 m) in der Sporthalle.
Kleidung	Mit der Startnummer erhält jeder Teilnehmer einen Kleidersack mit seiner Startnummer. Dieser wird durch unsere Helfer nach dem Start in den Zielbereich gebracht.
Nachmeldungen:	keine
Startnummernausgabe:	Am 22.09.2023 zwischen 15:00 Uhr und 15:45 Uhr. Start und Zielbereich: Vereinshaus Willscheider Berg, 53560 Vettelschoß
Anreise zum Start	Nach der Startnummernausgabe gemeinsame Anreise aller StarterInnen mit einem historischen Schienenbus als Sonderfahrt
Startnummer:	Die Startnummer ist auf der Vorderseite des Trikots zu tragen.
Datum / Startzeit:	22.09.2023 – 17:00 Uhr:
Start:	Marktplatz in Linz / Rhein. Gemeinsame Anreise nach der Startnummernausgabe
Ziel:	Vereinshaus Willscheider Berg, 53560 Vettelschoß

FRE14



Sollte ein TeilnehmerIn nicht bis **17:38 Uhr** (8,5 Min / km) an der 1. Verpflegungsstelle in Kasbach bei km 4,5 sein, wird er vom autorisierten Begleitfahrer aus dem Rennen genommen. Danach gibt es zwei Möglichkeiten:

- Er/Sie kann auf eigene Verantwortung, aber ohne Startnummer, das Rennen beenden. Er/Sie ist an den Folgetagen ohne Startnummer **nicht** startberechtigt!
- Er/Sie fährt mit unseren Helfern gemeinsam zum Ziel. Er/Sie ist an den Folgetagen mit Startnummer startberechtigt, allerdings ohne Wertung!

„das fängt ja gut an“

Unter diesem Motto findet nach dem Lauf ein Fingerfood-Buffer mit den TeilnehmerInnen und HelferInnen des RUN50 im Vereinshaus Willscheider Berg. Beginn ca 19:30 Uhr.