

# 03. Oktober 2019

Lauf 5 | 10 km

Nordic Walking 5 | 10 km

Mountainbike 10 | 20 km

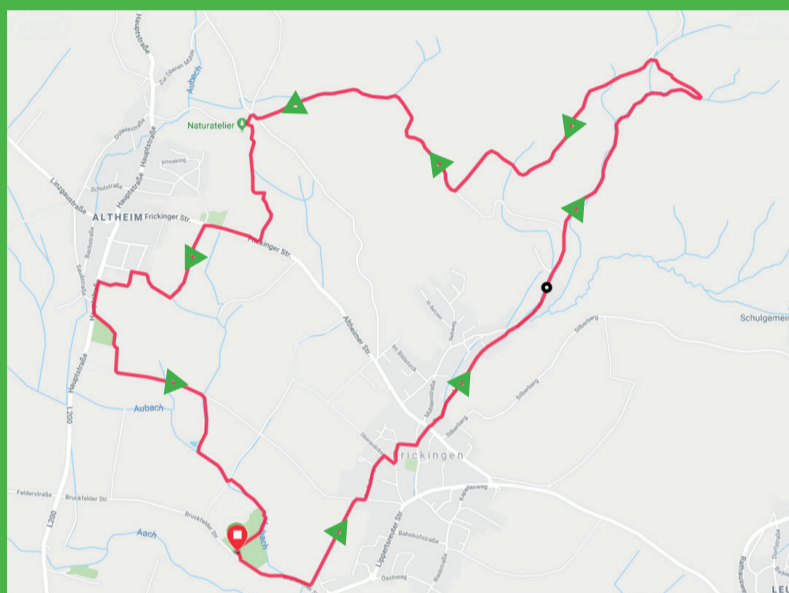
Benefizlauf für Kinder und Schüler der Frickinger Grundschule und Kindergärten

Strecken im Gelände - Start und Ziel beim HSM Sportzentrum am Aubach, Frickingen

Frickinger  
Apfellauf



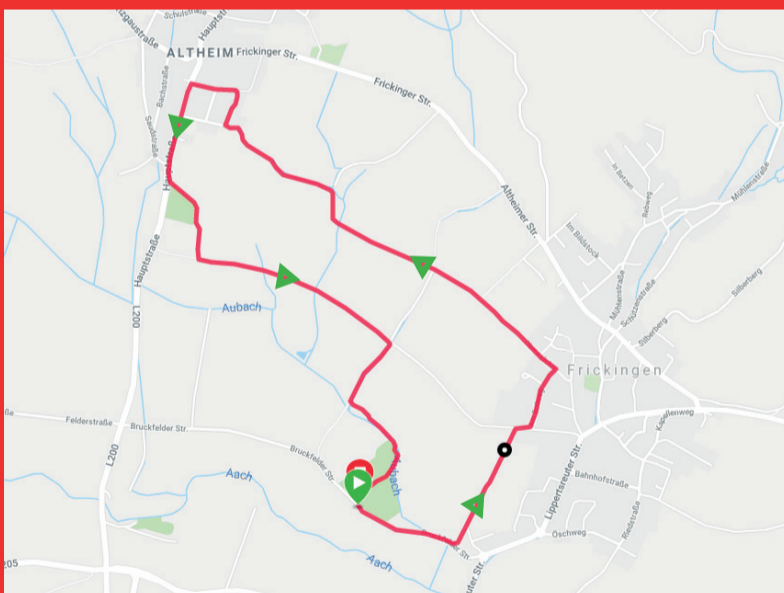
## Die Mountain Bike - Strecke 10 | 20 km



Start/Ziel: HSM Sportzentrum am Aubach  
Startzeit: 10:00 Uhr  
Profil: abwechslungsreiche Strecke in der Au und auf den Höhen rund um Frickingen  
Rundkurs: 10 km  
Höhendiff.: 180 HM / Runde

Start/Ziel: HSM Sportzentrum am Aubach  
Startzeit: Läufer 11:00 Uhr  
Nordic Walker 11:10 Uhr  
Profil: schöne, familienfreundliche Strecke in der Au  
Rundkurs: 5 km  
Höhendiff.: 41 HM / Runde

## Die Lauf- & Nordic Walking - Strecke 5 | 10 km



Der Benefizlauf für Kinder und Schüler der Frickinger Grundschule und Kindergärten



Foto: SpVgg FAL

Start/Ziel: HSM Sportzentrum am Aubach  
Startzeit: 12:30 Uhr  
Profil: Runden im Stadion mit spannenden Hindernissen

## Timeline:

- ab 8.30 Uhr Startnummernausgabe, Wettkampfbüro Sportzentrum
- 10.00 Uhr Start Mountainbiker
- 11.00 Uhr Start Läufer
- 11.10 Uhr Start Nordic Walker
- 12.30 Uhr Start Benefizlauf Schüler & Bambinis
- 13.30 Uhr Siegerehrungen  
Die jeweils Erstplatzierten erhalten ein Geschenk -  
Finisher-Präsente für alle gewerteten Teilnehmer

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



## Wertungen und Startgebühren:

### Einzelwertungen:

Lauf	10 km	13,- EUR
Lauf	5 km	9,- EUR
Nordic Walking	10 km	13,- EUR
Nordic Walking	5 km	9,- EUR
Mountainbike	20 km	13,- EUR
Mountainbike	10 km	9,- EUR

**Teammeldungen:** Alle gewerteten Teams erhalten ein „Team-Finisher-Präsent“

### Familien-Team-Wertung

(5 km Lauf / 5 km Nordic Walking / 10 km Mountainbike)

1 Jugendlicher & 2 Erwachsene oder 2 Jugendliche & 1 Erwachsener (Jugendliche: Jahrgänge 2002 bis 2010)

### Sportler-Team-Wertung

(10 km Lauf / 10 km Nordic Walking / 20 km Mountainbike)

**Benefizlauf Schüler & Bambinis** (Jahrgang 2007 und jünger) keine Startgebühr

## Informationen:

### Meldungen:

nur online:

bis **01.10.2019, 23.00 Uhr** unter [www.frickingen.de/Apfellauf](http://www.frickingen.de/Apfellauf)  
bei Anmeldung bis 25.09.2019 mit personalisierten Startnummern

Benefizlauf:

Anmeldung in den Schulen und Kindergärten

Nachmeldung:

am 03.10.2019 bis 30 min. vor jeweiligem Start. Gebühr: 3,- EUR.

### Zeitnahme:

über RFID-Transponder in der Startnummer

### Anreise & Parken:

Das HSM Sportzentrum am Aubach liegt im Süden Frickingens,  
Bruckfelder Str. 1. Parkplätze am Sportzentrum und im Industriegebiet Böttlin.

### Duschen & Umkleiden:

Im HSM Sportzentrum am Aubach.

### Verpflegung:

Für alle Teilnehmer werden während der Wettbewerbe kostenfrei  
Getränke gereicht.

Bäckersnacks und Apfelsaft sowie kalte und warme Speisen auf dem  
Sportgelände und im Aubach-Restaurant.



Eine Veranstaltung der Gemeinde Frickingen organisiert und als Hauptsponsor unterstützt durch die Landbäckerei Baader.



Von jeder Startgebühr gehen in diesem Jahr Spenden an „Brot für die Welt“ für ein Erdnussprojekt in Mosambik.

Die Veranstaltung wird zudem unterstützt durch:

