



FORTEZZA® Fränkische Kaffee-
rösterei und alles
rund um Kaffee!

il mio caffè

FORTEZZA GmbH
Am Farrnbach 7 · 90556 Cadolzburg
Tel. (0 91 03) 71 33 2-0 · Fax (0 91 03) 79 61 51
info@fortezza-kaffee.de · www.fortezza-kaffee.de

AOK
Die Gesundheitskasse.

FITNESS
IN BESTEN HÄNDEN

Die Gesundheitskasse bietet am 19.03.2011:

- Analyse der Körperzusammensetzung
- Gewinnspiel rund ums Thema „Laufen“
- Laufend in Form – Das AOK-Online-Training und vieles mehr...

Weitere Vorteile unter www.aok.de/bayern
Kommen Sie in Bewegung. Jetzt zur AOK!

Genau dein Sport.

Bewegung und Wohlbefinden. Neue Freunde und alte Bekannte. Tradition und moderne Freizeitgestaltung.

Bei über 16.000 Leistungs-, Spaß- und sporadischen Sportlern sowie über 100 verschiedenen Sportarten findet jeder schnell Anschluss.

 **POST SV Nürnberg e. V.**
Sport für alle!
www.post-sv.de

post sv
Frühjahrslauf
für alle!

am Samstag, den 19. März 2011
Nürnberg Volkspark Marienberg

Kinderlauf 1,1 km · Schülerlauf 2,1 km · 5- und 10 km-Lauf

mit Laufparcours-Eröffnung

  **POST SV Nürnberg e.V.**
Sport für alle!





Mach mit beim

Post SV Frühjahrslauf am Samstag, den 19. März 2011

Veranstalter	Post SV Nürnberg, Abteilung Triathlon		
Wettbewerbe (Siehe umseitigen Streckenplan)	13:25 Uhr: Kinderlauf bis 10 Jahre m/w: 1,1 km, eine kleine Runde 13:40 Uhr: Schülerlauf 11 bis 15 Jahre m/w: 2,1 km, zwei kleine Runden 14:00 Uhr: 5 km Volkslauf ab 16 Jahre m/w, eine große und eine mittlere Runde 15:00 Uhr: 10 km ab 16 Jahre m/w, 3 große Runden		
Start und Ziel	Nürnberg Volkspark Marienberg, neben Parkplatz Kilianstraße		
Strecken	Die Strecken führen in flachen Runden auf geschotterten und teilweise geteerten Strecken um den Nürnberger Volkspark Marienberg. Im 5- und 10 km-Lauf sind die einzelnen Kilometer ausgeschildert.		
Anmeldung	Nur per Internet über die Seite http://www.postsv-triathlon.de oder am Veranstaltungstag vor Ort! Die Anmeldung und die erfolgte Überweisung des Startgelds werden in der Starterliste angezeigt.		
Anmeldeschluss	Unter Beachtung des Teilnehmerlimits bis 30 Minuten vor dem Beginn der jeweiligen Veranstaltung möglich!		
Teilnehmerlimit	500 Teilnehmer in allen Läufen, maximal 100 im Kinder- und Schülerlauf		
Auskünfte	Ralf-Uwe Kurth, E-Mail: fruehjahrslauf@postsv-triathlon.de		
Toiletten	Am Volkspark Marienberg, neben dem Parkplatz Kilianstraße befindet sich eine öffentliche Toilette.		
Startgeld	Anmeldung	bis 14.03.2011	15.-18.03.2011 19.03.2011
	Kinder-/Schülerlauf	2,50 EUR	2,50 EUR 2,50 EUR
	5 km Hobbylauf	6,00 EUR	8,00 EUR 10,00 EUR
	10 km Hauptlauf	8,00 EUR	10,00 EUR 12,00 EUR
			in bar vor Ort zu bezahlen!

Startgeld-Kontodaten Kontonummer: 318434 · Bankleitzahl: 76060618
Kontoinhaber: Post SV Triathlon
Bitte unbedingt Startnummer und Namen angeben!

Startnummer	Die Ausgabe der Startnummern erfolgt am Veranstaltungstag, den 19. März 2011 ab 12:00 Uhr am Veranstaltungsgelände.
Zielverpflegung	Wasser, Iso, Kekse Salzbrezeln, Obst (keine Streckenverpflegung)
Siegerehrung	Für die 5 schnellsten Jungen und Mädchen des Kinder- und Schülerlaufs und die 3 schnellsten Männer und Frauen des Hobby- und Hauptlaufes direkt im Anschluss an die Veranstaltung.
Ergebnisse	Die Ergebnislisten werden nach der Veranstaltung unter http://www.postsv-triathlon.de bereitgestellt.
Urkunden	Es werden Urkunden mit einem Finisherfoto zum Selbsta Ausdruck unter http://www.postsv-triathlon.de bereitgestellt.
Haftung und Teilnahmebedingungen	Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis mit den Teilnahmebedingungen.
Duschen und Umkleiden	Am Veranstaltungsort gibt es keine Umkleide- oder Duschkmöglichkeiten, es gibt aber nach der Veranstaltung für alle Teilnehmer die Möglichkeit das Hallenbad des Post SV Nürnberg (Entfernung 6 km) in der Ziegenstraße 110 bis 18 Uhr kostenlos zum Schwimmen und/oder Duschen zu nutzen (Nachweis der Teilnahme durch Startnummer).
Parkmöglichkeiten	Parkplatz Kilianstraße am Volkspark Marienberg, Parkbuchten Marienbergstraße
Anfahrt	www.google.de oder Link auf Stadt Nürnberg: http://www.nuernberg.de/internet/portal/kultur/marienberg.html

Kinderlauf 1,1 km
Schülerlauf 2,1 km
5- und 10-km-Lauf