



35. Frohnaulauf 2020

5 km und 10 km durch die Gartenstadt Frohnau. Und auch für die Kinder gibt es eigene Läufe auf dem Sportplatz.

Datum: 05.04.2020
Start/Ziel: Sportplatz Schönfließer Straße (Poloplatz), 13465 Berlin
Örtlicher Ausrichter: SC Tegeler Forst e.V.
Startzeit: Starts ab 9:30 Uhr, genaue Startzeiten werden auf der Homepage veröffentlicht.

Wettbewerbe/Startgelder:

Frohnaulauf 2020	bis 31.12.	bis 31.01.	bis 29.2.	bis 31.03.	ab April
10 km Erwachsene	9 €	11 €	12 €	13 €	18 € inkl.Nmg.5€
10km Jugend	6 €	7 €	8 €	9 €	14 € inkl.Nmg.5€
5 km	4 €	6 €	7 €	8 €	13 € inkl.Nmg.5€
5km Walking	4 €	6 €	7 €	8 €	13 € inkl.Nmg.5€
1200 m	3 €	4 €	5 €	5 €	7 € inkl.Nmg.2€
1800 m	3 €	4 €	5 €	5 €	7 € inkl.Nmg.2€

Startberechtigung: 10 km: Jg. 2006 und älter
 5 km: Jg. 2010 und älter
 1200 m: 2011-2014
 1800 m: 2007-2010

Zielschluss: 11:40 Uhr

Teilnehmerlimit: 800 Teilnehmer

Anmeldung: <https://my.raceresult.com/142448/registration?lang=de>

Anmeldeschluss: Dienstag, der 31.03.2020, online 23:59 Uhr

Nachmeldung: vor Ort bis 60 Minuten vor dem Start möglich, außer Teilnehmerlimit erreicht, Nachmeldegebühr = 5,00 €

Startnummernausgabe: 05.04.2020, ab 08:15 Uhr, Sportplatz Schönfließer Str.

Umkleiden & Duschen: vor Ort verfügbar, unbewacht

Strecke: <https://www.frohnaulauf.de/streckenuehrung/>
 Die Strecke ist ausgeschildert, an allen wichtigen Abzweigungen stehen Streckenposten, die Euch den Weg weisen.

Streckenprofil: Flach



- Nachhaltigkeit & Umwelt:** Wir wollen grüner werden! Deshalb wird es ab 2020 bei der Ziel- und Zwischenverpflegung keine Einwegbecher mehr geben, um so einen kleinen Beitrag zur Müllreduzierung zu leisten. Helft mit und bringt also Euren eigenen Becher mit. Außerdem bieten wir deshalb in der Online-Anmeldung und beim Lauf vor Ort faltbare Mehrwegbecher zum Kauf an.
Informationen zu den Bechern findet ihr auf www.frohnaulauf.de
- Zwischenverpflegung:** Wasserstand nach 5km im Stadion
- Zielverpflegung:** Diverse Getränke
- Medaillen:** Jeder Finisher erhält eine Medaille im Ziel. Zusätzlich ist vor Ort eine Medallengravur möglich (5 €).
- Siegerehrung vor Ort:** 10 km –Männer/Frauen bis 60 Jahre alle 10 Jahre, danach alle 5 Jahre;
Jugendliche AK U16-U20
5 km – jeweils Platz 1-3 m/w, keine AK-Wertung
1800 m Kinderlauf – U12, U14
1200 m Kinderlauf – U8, U10
Die teilnehmerstärkste Schule wird vor Ort mit einem Wanderpokal geehrt.
- Ergebnisse & Urkunden:** <https://my.raceresult.com/142448/results?lang=de>
online mit AK-Wertung,
Urkundendruck zuhause möglich durch Klick auf Namen in der Ergebnisliste
- Anreise:** S-Bahn S1 bis S-Bahnhof Frohnau, dann 1,1 km Fußweg
Bus 125 bis Konzer Platz, dann 700 m Fußweg
- Parkplätze:** Wir empfehlen Euch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, da es nur begrenzte Parkmöglichkeiten vor Ort gibt.
- zu beachten:** vor Ort bis 60 Minuten vor dem Start möglich, außer Teilnehmerlimit erreicht,
Nachmeldegebühr = 5,00 €
- Kontakt / Infos:** support@sctf-events.de
www.frohnaulauf.de