

## Vorankündigung:

### 24. Int. St. Pauler Mostlandlauf

mit Kärntner Meisterschaft (5/10 km)

3. Lauf zum ÖVL-Cup 2018

am Samstag, 7. April 2018 ab 14.30 Uhr

mit dem 3. Unterkärntner **ASVO** Familiensporttag

[www.mostlandlauf.at](http://www.mostlandlauf.at)



## 14. Int. St. Pauler Rabenstein Berglauf "Berglauf vom Kloster zur Burg"

Mit Nordic Walking Bewerb

Sonntag, 11. März 2018, ab 10.00 Uhr

1. Lauf zum Kärntner Berglaufcup 2018

Nennungen: [www.lg-stpaul.at](http://www.lg-stpaul.at)

[info@lg-stpaul.at](mailto:info@lg-stpaul.at)

Textil-Sport Guetz, Tel. 04357/3632

Armin Wasner, Tel./Fax 04357/4033



# Informationen zur Veranstaltung:

- Veranstalter:** OK Rabenstein Berglauf  
**Startnummern:** ab 8.00 Uhr im Café des GH Poppmeier  
**Umkleiden/Duschen:** Volksschule St. Paul  
**Streckensicherung:** LG St. Paul  
**Zeitnehmung:** LG St. Paul  
**Shuttledienst:** Personen- und Kleidertransport vom Start zum Ziel und retour  
**Sanitätsdienst:** vorhanden  
**Ergebnislisten:** [www.lg-stpaul.at](http://www.lg-stpaul.at)  
**Verpflegung:** Getränke und orig. Kärntner Reindling für alle LäuferInnen im Ziel sowie Wasser und Gatorade an der Strecke  
**Preise:** Startsticker für jede(n) Starter(in)  
Trophäe für die ersten Drei jeder Altersklasse  
**Gottesdienst:** Alle LäuferInnen können die Frühmesse in der Erhardikirche um 8.00 Uhr besuchen.  
**Haftung:** Für Verletzungen, Schäden und abhanden gekommene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

- Distanz/Höhenmeter:** 10,6 km, +600 Hm, -250 Hm  
**Altersklassen:** U20, WH/MH, 5er Sprünge ab W30/M30  
Walking-Bewerb: Durchschnittszeit  
**Nenngeld:** € 12,-  
Nachnennungen sind bis kurz vor dem Start möglich.  
**Start:** direkt vor dem Gasthaus Poppmeier  
10.00 Uhr Walker und Läufer ab W/M 75  
10.30 Uhr Hauptlauf  
**Ziel:** auf der Ruine Rabenstein  
**Tiefster Punkt (Start):** 405 m  
**Höchster Punkt (Ziel):** 725 m  
**Strecke:** 10 % Asphalt

**Alle Anmeldungen werden erst nach vollständiger Bezahlung des Nenngeldes bearbeitet!**  
**Konto: Raiffeisenbank St. Paul**  
**IBAN: AT89 3950 0000 0003 0627**

