



**vinumpaulinum**

DOMÆNE STIFT ST. PAUL

**Raiffeisenbank  
St. Paul im Lavanttal**



# 16. Internationaler **St. Pauler** **Rabenstein Berglauf**

mit Nordic-Walking-Bewerb **So 27. Sept. 2020**  
**ab 10.00 Uhr**

Streckenlänge 10,5 km – 600 Hm



Nennungen: [www.lg-stpaul.at](http://www.lg-stpaul.at)  
Textil-Sport Guetz, Tel. 043 57 / 36 32  
Armin Wasner, Tel. 0676 / 57 71 623



## Informationen zur Veranstaltung

- Veranstalter:** OK Rabenstein Berglauf  
**Startnummern:** ab 8.00 Uhr beim Gasthaus Poppmeier  
**Umkleiden/Duschen:** Wir bitten um Verständnis, dass wir heuer keine Umkleidemöglichkeit und Duschen anbieten dürfen.
- Streckensicherung:** LG St. Paul  
**Zeitnehmung:** LG St. Paul  
**Shuttledienst:** Personen- und Kleidertransport vom Start zum Ziel und retour vorhanden  
**Sanitätsdienst:** www.lg-stpaul.at  
**Ergebnislisten:** Getränke und orig. Kärntner Reindling für alle LäuferInnen im Ziel sowie Wasser und Gatorade an der Strecke  
**Verpflegung:** Startsticker für jede(n) Starter(in)  
Trophäe für die ersten drei jeder Altersklasse  
Verlosung schöner Preise unter allen Teilnehmern!
- Preise:** Alle LäuferInnen können die Frühmesse in der Erhardikirche um 8.00 Uhr besuchen.
- Gottesdienst:** Für Verletzungen, Erkrankungen, Schäden und abhanden gekommene Gegenstände übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.
- Haftung:** 10,5 km, +600 Hm, -250 Hm  
U20, WH/MH, 5er Sprünge ab W30/M30  
Durchschnittszeit  
€ 12,- Nachnennungen sind bis kurz vor dem Start möglich.
- Distanz/Höhenmeter:** Direkt vor dem Gasthaus Poppmeier.  
**Altersklassen:** 10.00 Uhr die Walker, die Läufer ab W/M 75 und alle, die es etwas gemüthlicher angehen wollen. Bitte den Startzeitwunsch bei der Nummernabholung angeben.  
**Walking-Bewerb:** 10.30 Uhr – Start aller anderen.  
**Nenngeld:** auf der Ruine Rabenstein  
**Start:** 405 m  
Tiefster Punkt (Start): 725 m  
Höchster Punkt (Ziel): 10 % Asphalt, Rest auf Wald-, Wiesen- und Schotterboden  
**Strecke:**

Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt!

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

 <https://www.facebook.com/lgstpaul/>