

# 4. ELLSCHEIDER FASTNACHTS(A)LAAF

# 01.03.2025

Karnevalsamstag



**CROSS-  
Charity-  
Lauf**

Es darf gelaufen,  
gewalkt oder  
gewandert werden!

Vulkanläufer e.V.  
Ellscheid



## Wettbewerbe & Startzeiten

ohne Zeitnahme

14:30 Uhr	Bambini	300 m
14:40 Uhr	Kinder U10/U12	600 m
14:50 Uhr	Kinder U14/U16	1200 m
15:00 Uhr	Mittelstrecke	3500 m
15:30 Uhr	Langstrecke	7000 m

Teilnehmer mit **Beeinträchtigung** sind in allen Läufen herzlich willkommen.

### Umkleide/Duschen:

Toiletten und Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.  
Duschen stehen nicht zur Verfügung.

### Auszeichnung:

Die drei Erstplatzierten (m/w) der Mittel- und Langstrecke erhalten einen Pokal.

Für die Kinder gibt es im Ziel ein kleines Präsent.

### Startgeld:

Bambini, Kinder und Jugendliche zahlen kein Startgeld;  
Erwachsene 7,00 €

Der Lauf wird als Spendenlauf durchgeführt.

### Strecke:

überwiegend befestigte und unbefestigte Feld- und Wiesenwege (Spikes möglich)

Wir freuen uns, wenn ihr euch am 01.03.2025 in eure Laufschuhe schwingt und mit roter Pappnase oder Ringelsocken an den Füßen im Takt zu kölscher Musik lauft.

## Start & Ziel für alle Wettbewerbe

### Laufschule Schritt für Schritt

- Lafoase -

Mürmesweg, 54552 Ellscheid

## Anmeldung

bis 26.02.2025 über:

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

Nachmeldung vor Ort möglich.

## Infos

Inge Umbach, Mobil: 0171 3562704

E-Mail: [inge-umbach@t-online.de](mailto:inge-umbach@t-online.de)

Mit freundlicher Unterstützung



VR Bank  
RheinAhrEifel eG



Laufschule  
Schritt für Schritt

Vulkanläufer e.V.