

2. Großkarolinenfelder Nikolauslauf 2016

am Samstag, 10.12.2016

- 13:00: Schülerläufe
- 14:00 3,3km Lauf und Walking
- 15:00: 10km Hauptlauf



www.karolauf.de

offizielle Laufbroschüre
2016



*Bio
für die ganze
Familie*

BioMarkt Schindecker

Pfälzerstraße 1
83109 Großkarolinenfeld

Mo.–Fr. 08.00–18.00 Uhr
Sa. 08.00–13.00 Uhr

**Mit den Zweien
sieht man gut...**



Unsere Öffnungszeiten:

Di - Fr 9:00 - 12:00
14:00 - 18:00
Sa 9:00 - 12:00

oder nach Vereinbarung

Pfälzerstraße 1
Großkarolinenfeld

Tel.: 0 80 31 / 8 07 99 22

info@optikblaase.de

www.optikblaase.de



Grußwort des Bürgermeisters



Liebe Läuferinnen und Läufer,

trotz des nicht ganz perfekten Wetters war der Nikolauslauf im letzten Jahr ein Erfolg auf ganzer Linie. Nach meinem Eindruck hat dies im laufenden Jahr dazu geführt, dass die sportlichen Vorbereitungen diesmal noch intensiver sind. Insbesondere im Bereich Großkarolinenfeld Süd sind die Feldwege von Sportlern noch mehr frequentiert. Die Lage Großkarolinenfelds bietet den Service, dass man raus aus der Haustür sofort auf der Laufstrecke ist ohne eine große Anfahrt. Es ist daher super, dass der Lauf auch heuer wieder unter der bewährten Leitung von Daniel Eschenlauer und dem TuS stattfinden kann. Vielleicht entwickeln wir uns ja mal zu einem richtigen Eldorado für den Laufsport.

Bei allen Helfern – allen voran dem Daniel – bedanke ich mich für das große Engagement bei der Realisierung, ebenso bei allen Sponsoren für die Unterstützung. Wünschen wir uns eine bunte, fröhliche, erfolgreiche und verletzungsfreie Veranstaltung.

Mit sportlichem Gruß

Euer

Bernd Fessler

Erster Bürgermeister



Zeitraahmen

10:00	Beginn Startnummernausgabe und Frühstück für alle Läufer und Zuschauer im Hallenbereich <i>All you can eat für nur 5,-€ - keine Reservierung</i>
12:00	Ökumenischer Laufgottesdienst in Katholischer Kirche in Zusammenarbeit mit der Max-Joseph-Schule Großkaro
13:00	Zahnarzt Rethelyi 800m-Schülerlauf mit anschließender Siegerehrung im Zielbereich
13:20	Physio Heiland 1,5km-Schülerlauf mit anschließender Siegerehrung im Zielbereich
14:00	<ul style="list-style-type: none">- 3,3km Wellergy-Fitnesslauf- 3,3km Sparkassen Nordic Walking
15:00	Fliesen-Jegg 10km-Hauptlauf <ul style="list-style-type: none">- Getränkeversorgung auf Höhe Optik Blaase- kostenlose Massagen im Anschluss im Hallenbereich
17:00	<ul style="list-style-type: none">- Siegerehrung Hauptlauf- Vergabe Teampreise für größte und leistungsstärkste Gruppe- Verlosung der Tombolapreise: Jeder Teilnehmer ist mit Abgabe der Startnummer im Lostopf



Auerbräu



Rosenheim

Meine Heimat.

Mein Geschmack.



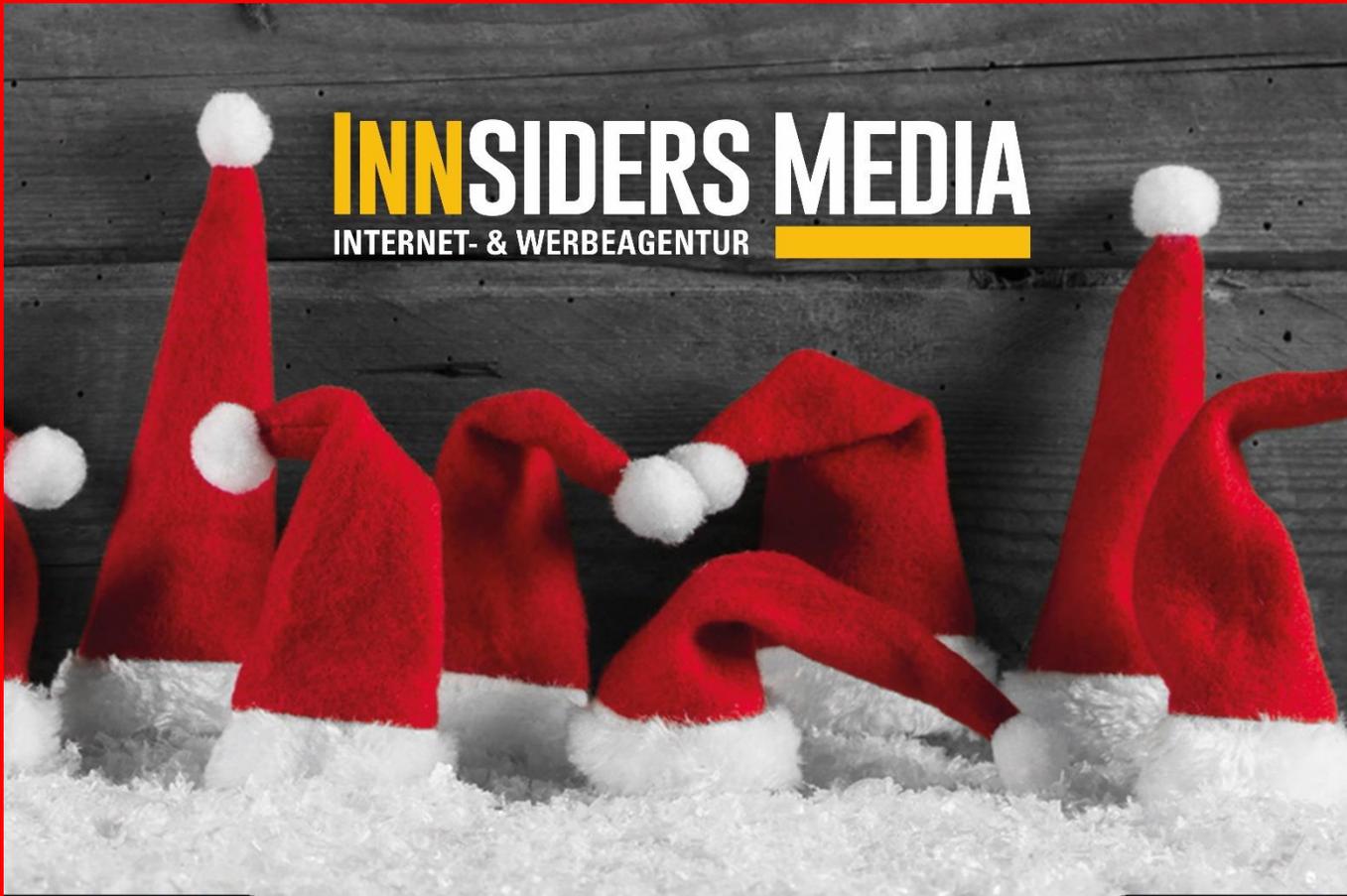
© www.termc.de

www.auerbraeu.de

Allgemeines

Teilnehmerpaket	Für jeden Teilnehmer bei der Startnummernausgabe
Teampreis	Überraschungspaket für die teilnehmer- (Basis: Hauptlauf sowie 3,3km-Wettbewerbe) und leistungsstärkste Gruppe (schnellsten 5 Läufer beim Hauptlauf)
Spenden	Jeder zahlungspflichtige Starter spendet mit seiner Teilnahme jeweils 1€ an „Leben mit Handicap“ Rosenheim und die „Nachbarschaftshilfe Großkaro“
Verzehrgutschein	Jeder Starter des 10km-Hauptlaufes bzw. der 3,3km-Wettbewerbe erhält gegen Vorlage der Startnummer einen Preisnachlass in Höhe von 3€ (nur 1x pro Person und Bestellung gültig)
Parkplätze	Volksfestplatz Großkarolinenfeld -> von dort ca. 200m zum Start/Umkleiden
Duschen/WC	Im Bereich der Max-Joseph-Halle vorhanden
Haftung	Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstahl u. andere Schäden jeglicher Art. Teilnahme auf eigene Gefahr!





INNSIDERS MEDIA
INTERNET- & WERBEAGENTUR

WIR WÜNSCHEN ALLEN EINEN

ERFOLGREICHEN

- NIKOLAUSLAUF -

WWW.INNSIDERS-MEDIA.DE // TEL. 08031 / 9005770



2015



Zahnarzt Rethelyi 800m- und Physio Heiland 1,5km-Schülerläufe

Stecke	Entlang der Pfälzerstraße Start/Ziel: Kolbererplatz
Startgebühr	kostenfrei
Zeitmessung	mittels Chips durch Tiger Timing
Altersklassen	- 800m für Jahrgänge 2007 und jünger - 1,5km für Jahrgänge 2003 – 2006
Preise	Überraschungpreise für die Jahrgangsschnellsten

3,3km Wellergy-Fitnesslauf/Sparkassen Nordic Walking

Stecke	Rundkurs durch den Ortskern von Großkaro Start/Ziel: Kolbererplatz
Startgebühr	9€, Nachmeldung bis ca. 45 Minuten vor Wettkampfbeginn gegen 3€ Aufpreis möglich
Zeitmessung	ohne – parallel läuft eine Uhr, um seine persönliche Zeit einsehen zu können





**Dein Fitness- und Gesundheitsclub
in Großkarolinenfeld**

WERTVOLLES BEWAHREN & GEWINNEN

Wir machen Dich fit, gesund
und leistungsfähig mit unseren
IPT Gesundheits Checkups



IPT CHECK I

Fragebogen Analyse: Basis Checkup, Belastungsfaktoren,
Befindlichkeit, Lifestyle, orthopädische Belastungen,
Stressfaktoren, biologisches Alter



IPT CHECK II

Medizinische Figurenanalyse, Caliper Messung,
Körpervermessung, Analyse der Gesundheitsreserven
mit med. Messapparatur: IPT Metabolic Check,
IPT HRV Check, Mobeo IT Flexibility Check



IPT CHECK III

Sportmedizinische Fitnessanalyse mit
Ausdauerfest, Krafttest, Mobilitätstest



PERSÖNLICHES ERFOLGSCOACHING

Ergebnisbesprechung der Analysen,
Strategieplanung mit Deinem IPT Coach

Vereinbare
noch vor Weihnachten
Deinen
Starttermin unter
08031-599 125!



Intelligent Personal Training & Health Management | www.ipt.fit

Welligy Großkarolinenfeld - Dein Spezialist in Sachen Fitness & Gesundheit
Gewerbering Nord 5 • 08031-599 125 • www.welligy.de

Fliesen Jegg 10km-Hauptlauf

Stecke	3 Runden a 3,3km durch den Ortskern von Großkaro Start: Kolbererplatz, leicht versetzt Richtung Kolberg Ziel: Kolbererplatz
Startgebühr	12€, Nachmeldung bis ca. 45 Minuten vor Wettkampfbeginn gegen 3€ Aufpreis möglich
Zeitmessung	mittels Chips durch Tiger Timing
Preise	Gutscheine für die drei schnellsten jeder Altersklasse Ü40/U40 m/w
Ortswertung	Wanderpokal für die/den schnellste(n) Großkarolinenfelder(in)

Sieger 2015

U40w	Nina Schmied, 40:48 min
Ü40w	Stefanie Dumperth (Lauffeuer Chiemgau), 47:18
U40m	Christoph Merz (PTSV Rosenheim), 35:21
Ü40m	Thomas Belz (TSV 1860 Rosenheim), 37:25
Ortswertung	w: Nina Schmied, 40:48 m: Patrick Sylla (RSV Rosenheim), 35:31



Vielen Dank an unsere Sponsoren

Fliesen Jegg	Kolbermoor
Wellergy	Großkarolinenfeld
Sparkasse Rosenheim-Bad Aibling	Großkarolinenfeld
Physio Heiland	Großkarolinenfeld
Zahnarzt Rethelyi	Großkarolinenfeld
Auer Bräu	Rosenheim
Optik Blaase	Großkarolinenfeld
Innsiders Media	Großkarolinenfeld
Anwaltskanzlei Klar&Holderle	Rosenheim
Edeka Hille	Großkarolinenfeld
Sport Fischbacher	Bad Aibling
Rania Imbiss	Kolbermoor
Malerbetrieb Härter	Großkarolinenfeld

Ein großer Dank gilt auch allen hintergründigen, hier nicht namentlichen erwähnten Gönnern und Sponsoren!!!!

Weitere Sponsoren für 2017 sind jederzeit willkommen 😊



FÜR IHREN LIEBLINGSSPORT!



Coupon

20%

auf alle nicht
bereits reduzierten
Runningschuhe!

Gültig bis 31.12.2016



SPORT FISCHBACHER

Mönchner Straße 35 - 83043 Bad Aibling - Tel. 08061 / 34 98 720 - www.sport-fischbacher.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:30-19 Uhr - Sa 9-17 Uhr

TuS-Veranstaltungen zum Vormerken

30.12.2016	Vorsilvesterparty in der Max-Jospeh-Halle
11.02.2017	Gaudidreikampf (Hallenfußball, Kickern und Watten) ab 14 Uhr in der Max-Joseph-Halle
01.07.2017	U13-Sparkassen-Cup am Sportplatz
02.12.2017	3. Großkarolinenfelder Nikolauslauf
Laufende Informationen unter: www.grosskarofussball.de	

Läufe in der Region- Newsletter Rosenheim läuft



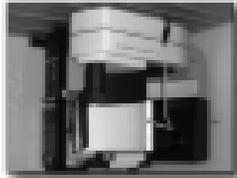
Anmeldung unter:
newsletter@tiger-timing.de

Impressum und V. i. S. d. P.:
TuS Großkarolinenfeld, Abt. Fußball.
Redaktion und Anzeigenakquise:
Daniel Eschenlauer
Auflagen: 1.500 Stück





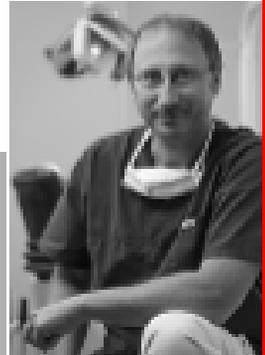
Zahnarztpraxis Dr. Rethelyi



Unsere Leistungen:



Modernste Diagnostik - Schmerzfreie Kariestherapie
Behandlung von Kindern - Schienentherapie
Schmerztherapie - Prophylaxe
Ästhetische Zahnheilkunde - Bleaching
Oralchirurgie - Endodontie (Wurzelbehandlung), Zahnersatz, Implantologie



Dr. med. dent. Attila Rethelyi
Bahnhofstr. 15 - 83109 Großkarolinenfeld
Telefon: 08031-5123
info@dr-rethelyi.de - www.dr-rethelyi.de

Praxis für Ganzheitliche Physiotherapie



Ralf Heiland
Physiotherapeut

Pfälzerstraße 1 • 83109 Großkarolinenfeld
Telefon: 0 80 31 / 5 98 48 • Fax: 0 80 31 / 236 99 18
E-Mail: kontakt@physio-heiland.de
Web: http://www.physio-heiland.de

Termine nach Vereinbarung

(Rufen Sie uns an.)



Laufen Sie Ihren finanziellen Zielen entgegen.

Es ist wichtig, Ziele zu haben – wie im Sport so auch beim Geld. Welche finanziellen Ziele Sie auch anstreben, wir helfen Ihnen dabei. Dann erreichen Sie diese schnell und sicher. Sprechen Sie deshalb mit uns über Ihre Wünsche und Pläne. Wir empfehlen Ihnen einen geeigneten Weg. Machen Sie jetzt den nächsten Schritt und lassen Sie sich persönlich beraten!

Wenn's um Geld geht



Sparkasse
Rosenheim-Bad Aibling