



## Cocoonlauf (Lauf und Walk) 18. Oktober 2020

Die Veranstaltung wird von Janik Schusser in Kooperation mit Dieter Pucker (Cocoon Sports) Klagenfurt und mit Stern-BEW durchgeführt. Das Ziel des Cocoonlaufes ist es

Die Vision des Cocoonlaufes ist es, den Teilnehmern/innen einen unvergesslichen Tag zu bescheren.

Um dies zu erreichen, will ich eine gemütliche Atmosphäre in der Natur schaffen, die einerseits zu besonderen sportlichen Leistungen einlädt und andererseits nach dem erfolgreich absolvierten Rennen der perfekte Ort ist, um mit Familie und Freunden den gelungenen Tag ausklingen zu lassen.

Um diese Vision zu verwirklichen und den Cocoonlauf jährlich nach den Wünschen der Sportler/innen zu gestalten, bin ich auf Ihre Hilfe angewiesen.

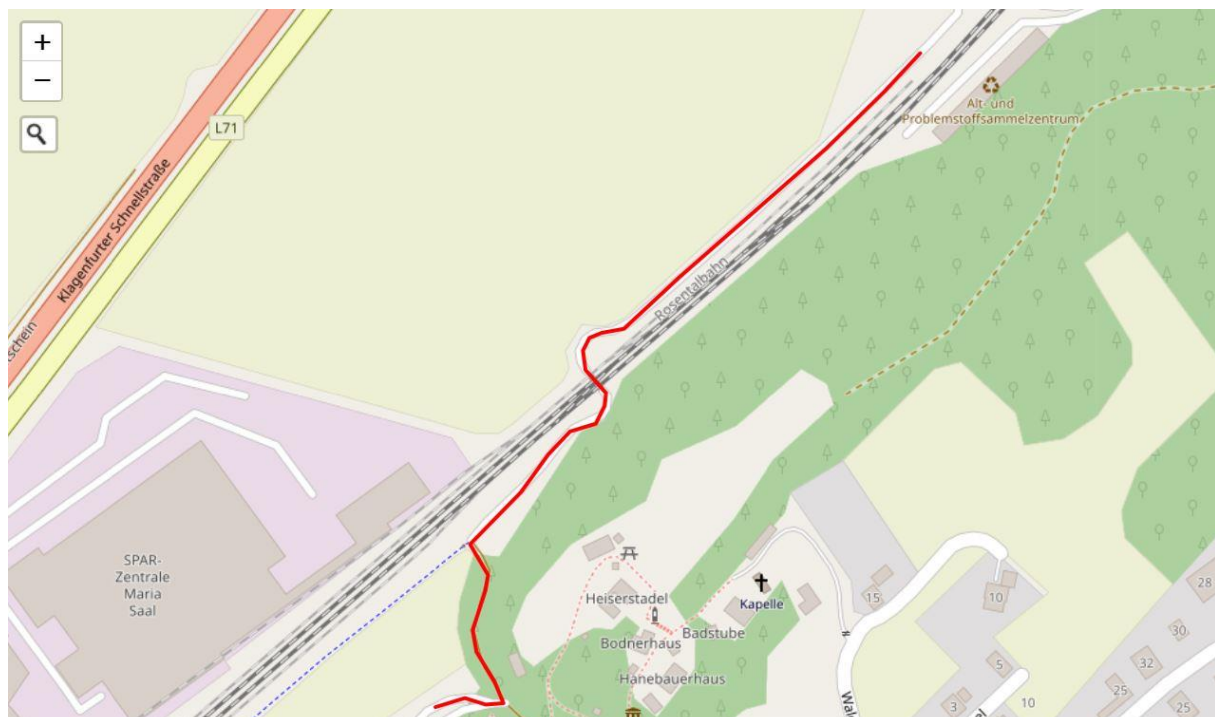
Für alle Laufbegeisterten stehen folgende Lauf-/Walk- **Bewerbe** zur Auswahl:

- Kinder-, und Jugendlauf - ca. 300-2400 m
- Nordic Walking – 5 km
- Cocoonlauf inkl. Teamwertung – 5 km
- 10 km Lauf



## 1. Kinderläufe: Starts: 10:00 – 10:30

- Super Zwerge m + w: Start 300 m vor Ziel – Kinder werden zum Start begleitet
- Zwerge m + w: Start 300 m vor Ziel – Kinder werden zum Start begleitet
- Bambini 1 m + w: Start am Sportplatz – laufen bis zum Start der Super Zwerge – Wendepunkt bei 300 m – danach 300 m zurück ins Ziel
- Bambini 2 m + w: Start am Sportplatz – laufen bis zum Start der Super Zwerge – Wendepunkt bei 300 m – danach 300 m zurück ins Ziel
- Kinderlauf 1 m + w: Start am Sportplatz – laufen 600 m Richtung L 72 – Wendepunkt bei 600 m – danach 600 m zurück ins Ziel
- Kinderlauf 2 m + w: Start am Sportplatz – laufen 600 m Richtung L 72 – Wendepunkt bei 600 m – danach 600 m zurück ins Ziel
- Schülerlauf 1 m + w: Start am Sportplatz – laufen 600 m Richtung L 72 – Wendepunkt bei 600 m – danach 600 m zurück ins Ziel – dann dieselbe Route ein weiteres Mal absolvieren





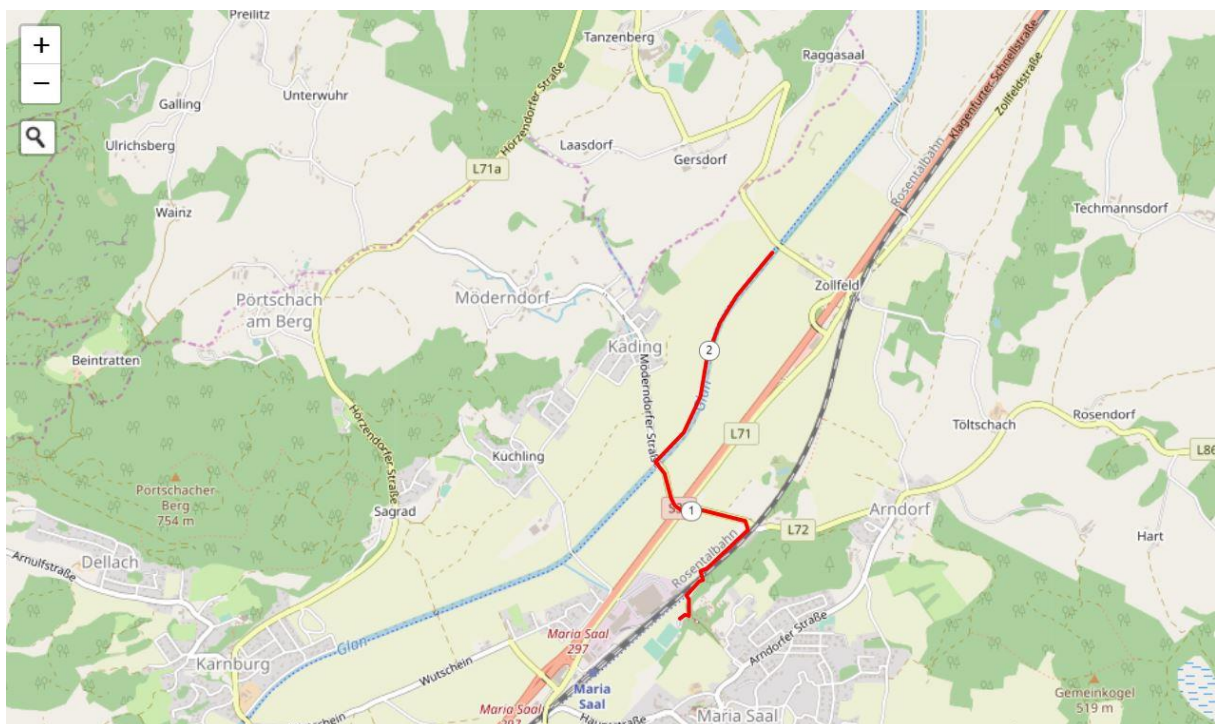


## 2. Nordic Walking, Start: 12:00, Strecke mit Wendepunkt 2500 m

**Start:** Sportplatz des SK Maria Saal → ca. 800 m Richtung L 72 (1 x Unterführung) → ca. 300 m weiter zum Herzogstuhl → links unter die S 37 hindurch auf die Hörzendorfer Landesstraße → nach ca. 400 m rechts auf den Geh-/Radweg an der Glan abbiegen → Geh-/Radweg ca. 1000 m entlang Richtung Sankt Veit an der Glan folgen → Wendepunkt vor der L 72 bei 2500 m → gleiche Route zurück ins Ziel → Ziel bei 5000 m

## 3. Hauptlauf, Start: 12:00, Strecke mit Wendepunkt 2500 m

**Start:** Sportplatz des SK Maria Saal → ca. 800 m Richtung L 72 (1 x Unterführung) → ca. 300 m weiter zum Herzogstuhl → links unter die S 37 hindurch auf die Hörzendorfer Landesstraße → nach ca. 400 m rechts auf den Geh-/Radweg an der Glan abbiegen → Geh-/Radweg ca. 1000 m entlang Richtung Sankt Veit an der Glan folgen → Wendepunkt vor der L 72 bei 2500 m → gleiche Route zurück ins Ziel → Ziel bei 5000 m

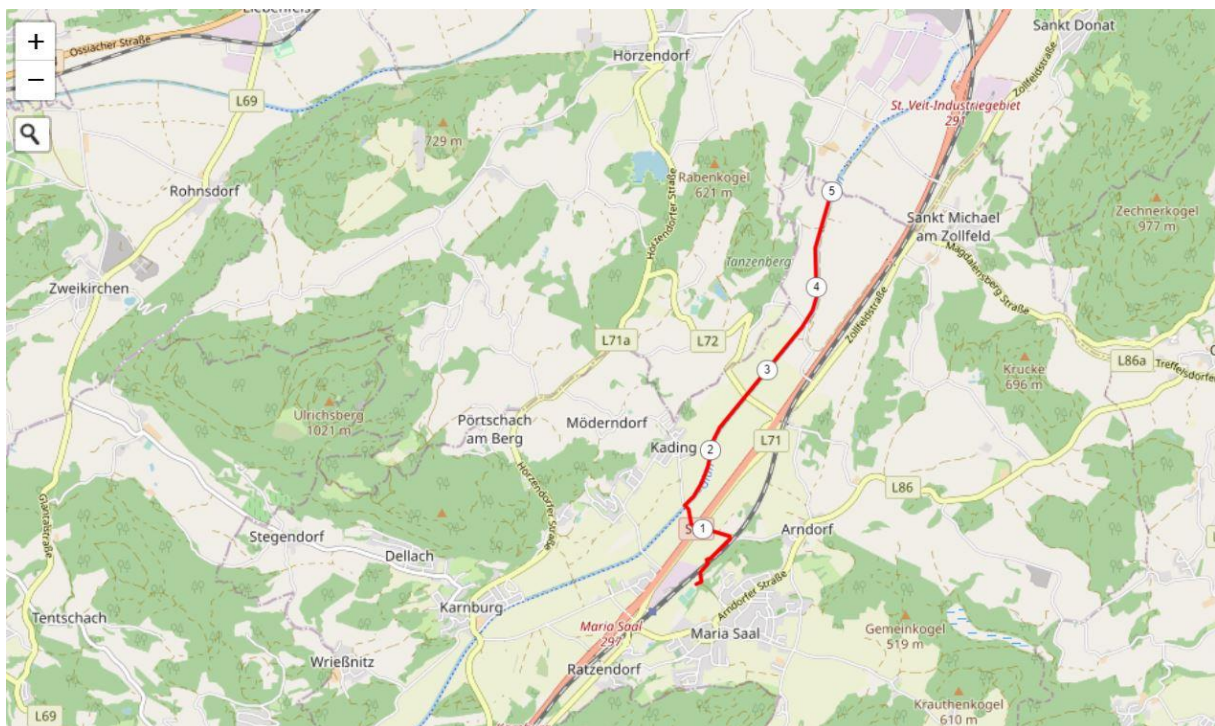






**4. 10 km Lauf, Start: 12:00, Strecke mit Wendepunkt 5000 m**

**Start:** Sportplatz des SK Maria Saal → ca. 800 m Richtung L 72 (1 x Unterführung) → ca. 300 m weiter zum Herzogstuhl → links unter die S 37 hindurch auf die Hörzendorfer Landesstraße → nach ca. 400 m rechts auf den Geh-/Radweg an der Glan abbiegen → Geh-/Radweg ca. 1000 m entlang Richtung Sankt Veit an der Glan folgen → Überquerung der L 72 → Geh-/Radweg 1000 m weiter entlang Richtung Sankt Veit an der Glan folgen → Überquerung der Gemeindestraße Raggasaal/Zollfeld → Geh-/Radweg 1500 m weiter entlang Richtung Sankt Veit an der Glan folgen → Wendepunkt vor der Bezirksgrenze Klagenfurt Land bei 5000 m → gleiche Route zurück ins Ziel → Ziel bei 10000 m







## Zeitplan/Streckenplan

Lauf	Distanz	Altersklassen	Geburtsdaten	Start
Laufzwerge	ca. 300 m	Super Zwerge <b>m + w</b>	2017 u. jünger	10:00
	ca. 300 m	Zwerge <b>m + w</b>	2015 u. 2016	10:00
Bambini	ca. 600 m	Bambini 1 <b>m + w</b>	2013 u. 2014	10:15
	ca. 600 m	Bambini 2 <b>m + w</b>	2011 u. 2012	10:15
Kinder	ca. 1200 m	Kinderlauf 1 <b>m + w</b>	2009 u. 2010	10:30
	ca. 1200 m	Kinderlauf 2 <b>m + w</b>	2007 u. 2008	10:30
Schüler	ca. 1200 m	Schülerlauf 1 <b>m + w</b>	2006 u. 2005	10:30
Jüngste/r Läufer/in				
Nordic Walking	5000 m	Overall <b>m+w</b> Die ersten drei Plätze		12:00
Cocoonlauf	5000 m	Jugend <b>m + w</b>	2001 – jünger	12:00
	5000 m	Hauptklasse <b>m + w</b>	1991 - 2000	12:00
	5000 m	30 <b>m + w</b>	1981 – 1990	12:00
	5000 m	40 <b>m + w</b>	1971 - 1980	12:00
	5000 m	50 <b>m + w</b>	1961 – 1970	12:00
	5000 m	60 <b>m + w</b>	1951 - 1960	12:00
	5000 m	70 <b>m + w</b>	1950 und älter	12:00
	Tagesschnellste/Tagesschnellster			
Ältester/e Läufer/in				
Teamwertung m/w/mixed (Teamgröße: 3 Starter/innen)				



<b>10 km Lauf</b>	10000 m	Hauptklasse <b>m + w</b>	1991 - 2000	12:00
	10000 m	30 <b>m + w</b>	1981 – 1990	12:00
	10000 m	40 <b>m + w</b>	1971 - 1980	12:00
	10000 m	50 <b>m + w</b>	1961 – 1970	12:00
	10000 m	60 <b>m + w</b>	1951 - 1960	12:00
	10000 m	70 <b>m + w</b>	1950 und älter	12:00





## Programmablauf

Der Cocoonlauf findet am Sonntag, dem 18. Oktober 2020 in Maria Saal beim Sportplatz statt. Start und Ziel befinden sich direkt am Fußballplatz des SK Maria Saal. Das gesamte Programm wird ca. 4-5 Stunden dauern.

Der Cocoonlauf findet bei jeder Witterung statt.

Uhrzeit	Aktivitäten
06:00	Aufbau/Ankunft der Partner vor Ort
08:00	Anmeldebeginn Kinderläufe
09:30	Start des Rahmenprogramms mit Moderation (Interviews) und Musik
09:30	Kurs für Kinder abgehen/Anmeldeschluss Kinderläufe
10:00	Start Kinderläufe
11:00	Siegerehrung Kinderläufe
11:30	Anmeldeschluss Hauptlauf
12:00	Start Hauptlauf/Nordic Walking
14:00	Siegerehrung Hauptlauf/Nordic Walking/Teamwertung
14:30	Verlosung

## Anmeldegebühren

Kinderläufe EUR 7,00; Cocoonlauf und Nordic Walking EUR 18,00 bis 15. Oktober 2020, danach 2,- € Nachmeldegebühr für die Hauptbewerbe; Team-/Firmenwertung EUR 30,00. Die Nachmeldungen am Tag der Veranstaltung sind von 8:00 bis 11:30 Uhr möglich. Die Bezahlung der Nachmeldegebühren erfolgt ausschließlich bar vor Ort direkt am Tag der Veranstaltung.

## Wettkampfbüro / Startnummernausgabe

Das Wettkampfbüro wird direkt im Start-Ziel-Bereich am Sportplatz des SK Maria Saal eingerichtet und ist am Lauftag ab 8:00 h geöffnet. Dort erhalten alle LäuferInnen die Startnummern, ihre Laufsäcke, alle Teilnehmerinformationen und die Laufzeiten im Anschluss an die Läufe.