



# Konstis Laufnacht

**Mittwoch, 21. Juni 2023 in Freiburg**  
**Seeparkstadion**

Am 25. April 2015 erschütterte uns die unfassbare Nachricht vom Tode unseres Freundes und hoffnungsvollen Nachwuchsläufers Konstantin Kulke. Seither ist nichts mehr, wie es war und die entstandene Lücke in unserer Mitte wird nicht zu schließen sein. In zahlreichen Augenblicken und Laufmomenten konnten wir dennoch Konstis „Präsenz“ spüren, von den ersten Kreis-Wettkämpfen zur Trauerbewältigung bis hin zu den Deutschen Jugendmeisterschaften oder zu den U18-Weltmeisterschaften 2015. In diesen Momenten reifte in uns der Entschluss, Konsti ein „sportliches“ Andenken zu bewahren.

Bereits zum 7. Mal laden wir alle Leichtathlet\*innen aus Nah und Fern herzlich dazu ein, gemeinsam mit uns in Konstis Sinne einen bunten, fröhlichen und sportlichen Abend im Stadion zu verbringen und dabei die Leidenschaft für unsere Sportart zu teilen, die er so geliebt hat. Mit selten angebotenen Disziplinen wie dem Bahngehen und den 10.000m und neuen Formaten wie der Freiburger Meile als Elimination Race tragen wir Konstis Freude an vielfältigen Laufdisziplinen Rechnung.

## **Highlights:**

**Neu: die Freiburger Meile als Elimination Race!** Der Modus ist simpel: nach jeder der ersten drei Runden scheidet der/die Letztplatzierte im Feld aus – gleichzeitig gibt es für den Führenden nach jeder Runde eine Sonderpreise (nur für Finisher!). **Euer taktisches Geschick ist ebenso gefordert wie Euer läuferisches Können.**

**Dazu wieder im Programm: 5.000m&3.000m Bahngehen und die 1.000m als Jugend-Förderlauf!**

Zur Förderung der besten Nachwuchsläuferinnen und -läufer werden für die jeweils drei Erstplatzierten der weiblichen und männlichen Jugend (gemeinsame Wertung U18&U20!) Prämien ausgegeben: 1. Platz 100,-- € / 2. Platz 50,-- € / 3. Platz 25,-- €

**10.000m:** 25 Runden für alle Läufer\*innen (gemischte Läufe, bitte aktuelles Leistungsvermögen am Stellplatz angeben)

## Grusswort

Liebe Athlet\*innen, liebe Trainerkolleg\*innen,

ich freue mich, Euch in diesem Jahr zu Konstis Laufnacht ins altherwürdige Freiburger Seeparkstadion einladen zu dürfen. Zum kalendarischen Sommeranfang hoffen wir auf entsprechende Wetterbedingungen und einen guten Zuspruch regionaler und nationaler Spitzenläufer\*innen und -geher\*innen.

Auch 2023 werden wir die Initiative für den Gehsport weiterführen und das 5.000m&3000m-Bahngehen als offiziellen Wettbewerb anbieten und hoffen, damit einen Beitrag zur Weiterentwicklung dieser Disziplin leisten zu können. Mit Jonas Weschle konnte ein junger Nachwuchsgeher aus unseren Reihen im letzten Jahr in der Altersklasse U20 die Silbermedaille bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm gewinnen.

Aber auch den Athlet\*innen in allen anderen Disziplinen wollen wir natürlich wieder die gewohnt guten Bedingungen bieten – und gehen in diesem Jahr mit der Freiburger Meile als Elimination Race einen neuen Weg. In Anlehnung an den Radsport schaffen wir mit den ausgelobten Rundenpreisen und dem Ausscheiden der/des jeweils Letztplatzierten im Feld die Anreize für spektakuläre Rennen.

Leider müssen wir in diesem Jahr aufgrund des schlechten Zustandes der städtischen Anlage auf technische Disziplinen verzichten – wir hoffen aber für die nähere Zukunft auf die entsprechende Unterstützung der kommunalen Entscheidungsträger bei der Modernisierung des einzigen Freiburger Leichtathletikstadions mit 6 Rundbahnen, um dann auch regionale und überregionale Meisterschaften ausrichten und zuvor schon unseren Athletinnen Trainingsbedingungen bieten zu können, die einen Wettstreit auf Augenhöhe mit der nationalen Konkurrenz ermöglichen.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei unseren Sponsoren und Förderern, der Stadt Freiburg, den regionalen und nationalen Verbänden, den Bundes-, Landes- und Vereinstrainern sowie den vielen Athletinnen und Athleten aus dem In- und Ausland für die jahrelange Unterstützung und die gute Zusammenarbeit.

Das gesamte Team des LAC Freiburg freut sich auf Euer Kommen und wünscht Euch bis zum 21. Juni viele gute Trainingseinheiten.

Mit sportlichen Grüßen



Johannes Eisele  
1. Vorsitzender



**Ensinger**  
Die Erfrischung deines Lebens



**CitySport**  
DER Freiburger Laufladen



**Sparkasse**

# Ausschreibung

**Veranstalter:** Leichtathletik Club Freiburg e.V.

**Termin:** **Mittwoch, 21. Juni 2023**

**Ort:** Seeparkstadion (Nähe Falkenberger Str./Ensisheimer Str.)

**Beginn:** 16:00 Uhr

**Teilnahmeberechtigung:** Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich Athlet\*innen mit gültigem Startrecht gemäß DLO.

**Teilnehmerbegrenzung:** Das Stadion verfügt über 6 Rundbahnen und 8 Sprintbahnen, die Läufe werden entsprechend als Zeitläufe durchgeführt.

**Wettbewerbe:**

**M12/M13:** 75m, 2.000m, 1.000m BG

**M14/M15:** 100m, 300m, 2.000m, 1.000m BG, 3.000m BG

**MJ U14:** 4x75m

**MJ U16:** 4x100m

**MJ U18&MJU20:** 150m, 300m, 1.000m, 1 Meile, 10.000m, 4x100m, 3.000m BG, 5.000m BG

**Männer:** 150m, 300m, 1 Meile, 10.000m, 4x100m, 3.000m BG, 5.000m BG

**W12/W13:** 75m, 2.000m, 1.000m BG

**W14/W15:** 100m, 300m, 2.000m, 1.000m BG, 3.000m BG

**WJ U14:** 4x75m

**WJ U16:** 4x100m

**WJ U18/WJU20:** 150m, 300m, 1.000m, 1 Meile, 10.000m, 4x100m, 3.000m BG, 5.000m BG

**Frauen:** 150m, 300m, 1 Meile, 10.000m, 4x100m, 3.000m BG, 5.000m BG

**Meldungen:** online unter: [www.ladv.de](http://www.ladv.de)

**Meldeschluss:** **Sonntag, 18. Juni 2023, 23:59 Uhr auf [ladv.de](http://ladv.de)**

**Organisationsgebühren:** Einzel: 10 € (U14&U16: 6 €) je Disziplin – Staffeln: 15 €

Wir bitten um kontaktlose Zahlung per Überweisung mit dem Zahlungsziel 19. Juni 2023 auf das Konto IBAN: **DE44 6805 0101 0013 6998 24**, Sparkasse Freiburg, Inhaber: LAC Freiburg; als Verwendungszweck bitte unbedingt Vereins- oder Athletenname angeben.

**Erst mit Eingang der Zahlung ist die Anmeldung gültig! Nachmeldungen sind nicht möglich.**

**Umkleide/Dusche/WC:** Stehen in ausreichender Zahl im Bereich des Basketballcourts (außerhalb des Stadions) zur Verfügung – bitte lasst keine Gegenstände und insbesondere Wertsachen in den Umkleiden liegen.

**Warm-Up:** Im Seeparkgelände, der Innenraum ist für den Warm-Up gesperrt.

**Startnummernausgabe:** Am Eingang vor dem Stadion

**Startnummern:** Sind bei allen Wettkämpfen auf der Brust zu tragen

**Zeitmessung:** Es erfolgt elektronische Zeitmessung

**Spikes:** Es dürfen nur Spikes bis 6mm Dornen getragen werden

**Siegerehrung:** nur für die Freiburger Meile und den 1.000m Jugend-Förderlauf

**Catering:** Für das leibliche Wohl ist durch die Initiative des LAC-Elternkreises gesorgt

**Zuschauer:** Sind herzlich willkommen, der Eintritt ist frei – wir freuen uns über freiwillige Beiträge in die Spendenkasse zu Gunsten der Vereinsjugend.

**Haftung:** Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle und Diebstähle jedweder Art.

**Durchführungshinweise:**

- Alle altersgemischten Läufe werden nach Bestleistung gesetzt – bitte unbedingt Meldeleistungen angeben, damit die Läufe sinnvoll gesetzt werden können (für die 150m entweder 100m oder 200m, bei der Meile die 1500m).

- M11 und W11 sind nicht startberechtigt

Es gelten die Bestimmungen der DLO

Aktuelle Informationen unter [www.lac-freiburg.de](http://www.lac-freiburg.de) oder auf [www.ladv.de](http://www.ladv.de)

---

Für Konstantin

2.9.1997 - 25.4.2015