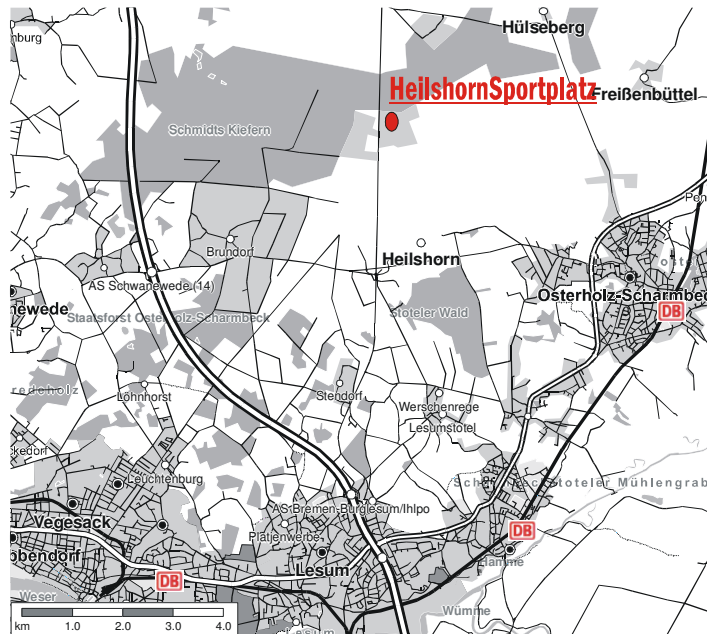




Anfahrt



Ob jung oder alt, ob laufen oder wandern, alles in Heilshorn



Unser Sportplatz ist zu erreichen:

Über die A27 Bremen Richtung Bremerhaven, Abfahrt Ihlpohl – hier 2x links auf die Landstraße L135 (ehem. B6) in Richtung Bremerhaven, nach ca. 7 Km auf Höhe Tankstelle rechts ab und sofort wieder links.

Copyright: H. Präß, Heilshorn

39. Himmelfahrtslauf Heilshorn



Das Programm für die gesamte Familie



13. Mai 2010

ab 8.00 Uhr

Osterholz-Scharmbeck
Sportplatz Heilshorn

Programm



Startzeiten:

| | | |
|----------------------|----|-----------|
| Wandern | ab | 8.00 Uhr |
| Halbmarathon Gehen | | 9.28 Uhr |
| Halbmarathon Lauf | | 9.30 Uhr |
| 400 m Lauf | | 9.35 Uhr |
| 800 m Lauf | | 9.40 Uhr |
| 1 Km Lauf | | 9.45 Uhr |
| 5 km Lauf | | 9.50 Uhr |
| 5 Km Nordic-Walking | | 9.55 Uhr |
| 3 Km Lauf | | 10.25 Uhr |
| 10 Km Gehen + | | 10.45 Uhr |
| 10 Km Nordic-Walking | | |
| 10 Km Lauf | | 11.15 Uhr |

- **ab 11.00 Uhr Essen und Trinken zu zivilen Preisen**

Genehmigter Volkslauf DLV 2010



Anmeldung und Organisation

Startgeld:

| | |
|-----------------|--------|
| Normal | 8,00 € |
| Jugendläufer | 6,00 € |
| Idealistenstart | 5,00 € |

Jedermann – ob Vereinsmitglied oder Gast, ist startberechtigt. Die Startnummern müssen spätestens eine Stunde vor dem jeweiligen Klassenstart abgeholt werden. Die Ausgabestelle ist in der Sporthalle. Startkarten sind auf der Strecke mitzuführen. Der Klassensieger erhält eine Urkunde. Alle Teilnehmer, die das volle Startgeld entrichtet haben, bekommen eine Medaille (solange der Vorrat reicht – alle anderen unentgeltlich per Post). Am Veranstaltungsort können Ergebnislisten bestellt werden (Post-> Versandgebühr 3,00 €, E-Mail kostenfrei).

Der Austragungsort ist Heilshorn. Start und Ziel: Vereinsgelände SF Heilshorn. Die Laufstrecke verläuft zum überwiegenden Teil im Wald. Die Strecke ist gekennzeichnet und führt teilweise über ausgebauten Wege. (Spikes unzulässig)

Die Kraftfahrer bitten wir, sich nach der Parkplatzbeschilderung zu richten.

Anschrift:

SF Heilshorn z.H. Helga Dechshage
Am Sportplatz
Ortsteil Heilshorn
27711 Osterholz-Scharmbeck



Internet : <http://www.sf-heilshorn.de>



Start und Ziel: Sportplatz Heilshorn. Die Laufstrecke verläuft zum überwiegenden Teil im Wald. Die Strecke ist gekennzeichnet und führt teilweise über ausgebauten Wege. (Spikes unzulässig)