

## Straßen – und Volkslauf in Himmelpforten am Samstag, den 20. März 2010

<b>Veranstalter</b>	LG Kreis Nord – Stade
<b>Veranstaltungsnr.</b>	
<b>Durchführung</b>	Die Läufe werden nach den „Internationalen Wettkampfbestimmungen“(IWB) – neueste Ausgabe – unter Aufsicht des NLV durchgeführt. Der Halbmarathon, 10 km und der 5 km Lauf wurden als Straßenlaufwettbewerbe und Volksläufe angemeldet.
<b>Wettbewerbe</b>	21,1 km - Straßenlauf (Halbmarathon) 10 km - Straßenlauf 5 km - Straßenlauf
<b>Startzeit</b>	<b>14:00 Uhr</b> - 21,1km <b>14:15 Uhr</b> - 10 km <b>14:20 Uhr</b> - 5 km
<b>Start und Ziel</b>	In der Nähe der Porta – Coeli Schule
<b>Startunterlagen und Wettbewerbe</b>	Porta – Coeli Schule
<b>Startgebühren</b>	Halbmarathon - 8,00 Euro Erwachsene Halbmarathon - 5,00 Euro Jugendliche 10 u. 5 km - 5,00 Euro Erwachsene 10 u. 5 km - 3,00 Euro Jugendliche  Die Startgebühr wird bei Abholung der Unterlagen erhoben
<b>Ergebnislisten</b>	Werden gegen eine Gebühr von 2 Euro nachgesandt.
<b>Streckenführung und Streckenverlauf</b>	Himmelpforten, asphaltierte Wendepunktstrecke ca. 10 km (mit zwei Bachsenken) innerhalb und außerhalb des Ortes. Für den Halbmarathon muß die Strecke zweimal durchlaufen werden. Alle Strecken sind nach <b>IAAF/IWB</b> Regeln vermessen. Jeder Kilometer ist gekennzeichnet.
<b>Verpflegung</b>	Auf der Strecke ca. alle 5 km und im Ziel.
<b>Urkunden/ Auszeichnung</b>	Urkunden für alle durch das Ziel kommende Teilnehmer. Eine Auszeichnung für die Gesamtsieger. Beim Halbmarathon auch in den Seniorenklassen. Eine Siegerehrung erfolgt für alle Plätze.
<b>Umkleide- und Duschmöglichkeiten</b>	Sind in der Sporthalle vorhanden.
<b>DLV – Stempel</b>	Volkslaufstempel im Zielbereich.

<b>Wertung</b>	Halbmarathon - Männer HK und Senioren - Frauen HK und Seniorinnen - männliche Jugend A - weibliche Jugend A  10 u. 5 km - alle Klassen
<b>Streckenrekorde</b>	Hbm Männer 1:14:12 Frank Themsen 2001 Frauen 1:30:35 Petra Schultz 2002 10 km Männer 32:48 Ingo Schröter 2000 Frauen 39:08 Christin Liedtke 2008
<b>Teilnahmebedingungen</b>	Jedermann mit der offiziellen Startnummer des Veranstalters ist startberechtigt. Die Startnummer ist nicht übertragbar. Sie ist sichtbar und unverändert auf der Brust zu tragen. Es darf nur teilnehmen, der für den Lauf ausreichend trainiert ist und gegen dessen Teilnahme keine ärztlichen Bedenken bestehen. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung in Himmelpforten wird diese Ausschreibung anerkannt, insbesondere der darin veröffentlichte Haftungsausschuß.
<b>Haftungsausschuß</b>	Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden jeglicher Art.
<b>Anmeldung/ Meldeschluß</b>	Bis zum 17. März 2010 (Meldeeingang) unter Angabe von: Name, Vorname, Anschrift, Verein, Jahrgang und Laufstrecke.  Für verspätet eingehende Meldungen wird eine Nachmeldegebühr von 2 Euro erhoben. <b>Nachmeldungen nur bis eine Stunde vor dem Start.</b>
<b>Meldeanschrift</b>	Manfred Keitsch Weidenkamp 3 21709 Himmelpforten Tel.: 04144 699163 Fax: 04144 699159 E-Mail: strass-hpf@ewetel.net
<b>Anfahrt</b>	Himmelpforten liegt an der B 73 ca. 12 km von Stade entfernt, Richtung Cuxhaven. Innerhalb des Ortes ist ausgeschildert.  Wir wünschen den Teilnehmern eine gute Anreise und viel Erfolg!!!

in 2010 wird erstmals die Veranstaltung

## Mohr – Intersport Lauf 2010

durchgeführt!

Folgende Läufe kommen in die Wertung

Veranstalter	Termin	Strecke
<b>LG Kreis Nord – Stade</b> Straßen- und Volkslauf in Himmelpforten	20.03.2010	10 Km
<b>TSV Hollern – Twielenfleth</b> Altländer Blütenlauf	16.05.2010	10 Km
<b>SV Bliedersdorf</b> Int. Volkslauf im Auetal	13.06.2010	20,8 Km
<b>Dollern BürgerVerein</b> Dollerner Buschteich Lauf	19.09.2010	12,6 Km

### Wertung:

1. Alle Läufer/-rinnen die an den oben genannten Läufen teilgenommen haben kommen in die Wertung des  
**Mohr – Intersport Laufes 2010**
2. Die Zeiten aller 4 Läufe werden addiert

### Auszeichnungen:

Die jeweils 3 zeitschnellsten weiblichen und männlichen Teilnehmer erhalten Warengutscheine von Mohr – Intersport

<b>1. Platz</b>	<b>€ 250,00</b>
<b>2. Platz</b>	<b>€ 150,00</b>
<b>3. Platz</b>	<b>€ 100,00</b>

Leichtathletikgemeinschaft Kreis Nord – Stade  
MTV Hammah– MTV Himmelpforten–TuS Oldendorf

# Straßen- und Volkslauf



## in Himmelpforten

Halbmarathon, 10 km und 5 km

## Samstag, den 20. März 2010