

10. Winterlauf in Oldendorf am Sonntag, den 25. Januar 2009

Veranstalter	Leichtathletikgemeinschaft Kreis Nord – Stade				
Veranstaltungsnr.					
Allgemeines	Der Lauf wird nach den „Internationalen Wettkampfbestimmungen“ (IWB) – neueste Ausgabe durchgeführt. Er ist als Volkslauf angemeldet und wurde genehmigt.				
Wettbewerbe	5 km –	10 km –	15 km –	20 km –	25 km
	30 km –	35 km –	40 km –	45 km –	50 km
Startzeit	10:00 Uhr für alle Wettbewerbe				
Zielschluß	16:00 Uhr				
Start und Ziel	In der Nähe des Rudolf – Pöpke Sportzentrum in Oldendorf				
Startunterlagen und Wettkampfbüro	Rudolf – Pöpke Sportzentrum in Oldendorf				
Startgebühren	5, 10, km Lauf	- Ew	5,00 €		
		Jgd	3,00 €		
	15, 20, 25, 30, 35, 40, 45 km Lauf	- Ew	10,00 €		
	und 50	Jgd	8,00 €		
	Die Stargebühr wird bei der Abholung der Unterlagen erhoben.				
Streckenführung und Streckenverlauf	Asphaltierter 5 km Rundkurs mit Wendepunktteil. Die Laufstrecke verläuft auf asphaltierten Feld- und Fahrradwegen mit geringen Höhenunterschieden. Sie ist nicht für den übrigen Straßenverkehr gesperrt und auch nicht von eventuellen Schnee oder Eis geräumt. Die Strecke ist vermessen. Jeder Kilometer ist gekennzeichnet.				
Verpflegung	Alle 5 km und im Ziel.				
Urkunden	Eine Siegerehrung erfolgt für alle Plätze.				
Ergebnislisten	Werden gegen eine Gebühr von 2 € nachgesandt.				
Umkleide- und Duschmöglichkeiten	Sind in der Sporthalle vorhanden.				
Übernachtung	Steht im begrenzten Umfang in der Sporthalle zur Verfügung. Übernachtung mit eigener Ausrüstung.				
Streckenrekorde	50 km	Männer	3:30:16	Hartmut Seele	25.01.2004
		Frauen	4:12:03	Frieda Harms	25.01.2004

Teilnahmebedingungen	Jedermann ist startberechtigt. Die Startnummer ist sichtbar und unverändert auf der Brust zu tragen. Es darf nur der teilnehmen, der für den Lauf ausreichend trainiert ist und gegen dessen Teilnahme keine ärztlichen Bedenken bestehen. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung in Oldendorf wird diese Ausschreibung anerkannt. Insbesondere der darin veröffentlichte Haftungsausschluß.
Haftungsausschluß	Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden oder Unfälle jeglicher Art.
Anmeldung/ Meldeschluß	Bis zum 21. Januar 2009 unter Angabe von Name, Vorname, Anschrift, Jahrgang, Laufstrecke und Verein. Für verspätet eingehende Meldungen wird eine Nachmeldegebühr von 2 € erhoben.
	Nachmeldungen nur bis eine Stunde vor dem Start.
Meldeanschrift	Manfred Keitsch Weidenkamp 3 21709 Himmelpforten Tel.: 04144 – 699163 Fax: 04144 – 699159 E-Mail: manfred.keitsch@ewetel.net
Anfahrt: Über B 73	(Hamburg – Cuxhaven), in Himmelpforten Richtung Oldendorf abbiegen (5 km).
Über B 74	(Bremen/Bremervörde – Stade), in Elm Richtung Himmelpforten/Oldendorf abbiegen /10 km). In Oldendorf der Örtlichen Ausschilderung folgen.

Über Deine Teilnahme würden wir uns freuen !



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

10. Winterlauf



in Oldendorf

5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45 oder 50 Km
Sonntag, den 25. Januar 2009