

## 11. Winterlauf in Oldendorf am Sonntag, den 31. Januar 2010

|  |  |        |         |               |            |   |       |   |       |
|--|--|--------|---------|---------------|------------|---|-------|---|-------|
| <b>Veranstalter</b>                        | Leichtathletikgemeinschaft Kreis Nord – Stade  |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Veranstaltungsnr.</b>                   |  |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Allgemeines</b>                         | Der Lauf wird nach den „Internationalen Wettkampfbestimmungen“ (IWB) – neueste Ausgabe durchgeführt. Er ist als Volkslauf angemeldet und wurde genehmigt.  |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Wettbewerbe</b>                         | 5 km   | –      | 10 km   | –             | 15 km      | – | 20 km | – | 25 km |
|  | 30 km  | –      | 35 km   | –             | 40 km      | – | 45 km | – | 50 km |
| <b>Startzeit</b>                           | 10:00 Uhr für alle Wettbewerbe   |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Zielschluß</b>                          | 16:00 Uhr  |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Start und Ziel</b>                      | In der Nähe des Rudolf – Pöpke Sportzentrum in Oldendorf   |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Startunterlagen und Wettkampfbüro</b>   | Rudolf – Pöpke Sportzentrum in Oldendorf   |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Startgebühren</b>                       | 5, 10, km Lauf   | -      | Ew      | 5,00 €        |            |   |       |   |       |
|  |  |        | Jgd     | 3,00 €        |            |   |       |   |       |
|  | 15, 20 25, 30, 35, 40, 45, 50 km Lauf  | -      | Ew      | 10,00 €       |            |   |       |   |       |
|  |  |        | Jgd     | 7,00 €        |            |   |       |   |       |
|  | <b>Die Startgebühr wird bei der Abholung der Unterlagen erhoben.</b>   |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Streckenführung und Streckenverlauf</b> | 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 nach IAAF/IWB-Reglen vermessen. Jeder Kilometer ist gekennzeichnet. |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Verpflegung</b>                         | Alle 5 km und im Ziel.   |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Urkunden</b>                            | Eine Siegerehrung erfolgt für alle Plätze.   |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Ergebnislisten</b>                      | Werden gegen eine Gebühr von 2 € nachgesandt.  |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Umkleide- und Duschmöglichkeiten</b>    | Sind in der Sporthalle vorhanden.  |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Übernachtung</b>                        | Steht im begrenzten Umfang in der Sporthalle zur Verfügung. Übernachtung mit eigener Ausrüstung.   |        |         |               |            |   |       |   |       |
| <b>Streckenrekorde</b>                     | 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/Meldeschuß

Bis zum 27. Januar 2010 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: [winterlauf@ewetel.net](mailto:winterlauf@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

# 11. Winterlauf



## in Oldendorf

5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45 oder 50 Km  
Sonntag, den 31. Januar 2010