

WANN GEHT ES LOS?

Der Kinder- und Jugendlauf startet um 12:30 Uhr.

Start der Teams und Einzelläufer ist um 13:30 Uhr. Finish ist um 19:30 Uhr.

WIE IST DIE STRECKE?

Der **ca. 1000 Meter Rundkurs** besteht aus **asphaltierten** und **befestigten** Abschnitten. Er hat eine **geringe Steigung** und führt über zwei Brücken. **Die Strecke ist für Rollstuhlfahrer und Skater nicht geeignet.**

WIE SIEHT ES MIT DER VERPFLEGUNG AUS?

Während des Laufs stehen in der Nähe der Wechselzone für die Teilnehmer Getränke (Wasser, Tee, Sportgetränk) bereit. Darüber hinaus werden Obst und ein Nudelgericht angeboten. Die Getränke und das Essen sind in der Startgebühr enthalten.

Für weitere ergänzende Verpflegung müssen die Teilnehmer selbst sorgen. Die Möglichkeit hierzu gibt es in der Nähe der Wechselzone (Verkauf von Getränken und Verpflegung).

GIBT ES PARKPLÄTZE?

In unmittelbarer Nähe der Dreifachturnhalle sind ausreichend kostenfreie Parkplätze.

WO KANN MAN SICH UMZIEHEN?

Umkleidemöglichkeiten, Duschen etc. sind in der Dreifachturnhalle.

GIBT ES AUCH EINE RUHEZONE?

Ein großzügiger Bereich in der Dreifachturnhalle steht als Ruhezone zur Verfügung.

WIE SIEHT ES MIT DER MEDIZINISCHEN BETREUUNG AUS?

Eine medizinische Betreuung der Athleten ist während der gesamten Laufveranstaltung gewährleistet. Darüber hinaus stehen auch Physiotherapeuten für Massagen zur Verfügung.

WETTKAMPFGEBÜHR

Die Höhe der Wettkampfg Gebühr beträgt:

Einzelläufer	15 €
3-er Staffel	45 €
6-er Staffel	75 €
Maxi-Staffel	90 €

Eine Nachmeldung von Teams (Staffeln) ist am Wettkampftag nicht möglich. Einzelläufer zahlen bei Nachmeldung am Wettkampftag 17 €.

Die Wettkampfg Gebühr deckt auch die Verpflichtung der Läufer während des Wettkampfes ab.

ANMELDUNGEN ZUM LAUF

Anmeldung über die Website

www.sechs-stunden-lauf.de

oder

schriftliche Anmeldungen richten Sie bitte an

TuS DJK Herdorf

Postfach 1210

57557 Herdorf

Fax 02744-931979

email: mike.stark@t-online.de

Auskunft erteilt Michael Stark Tel. 02744-5648

3. Herdorfer 6 Stunden Teamlauf

(1 Kilometer Rundkurs)

Samstag 6.9.2008

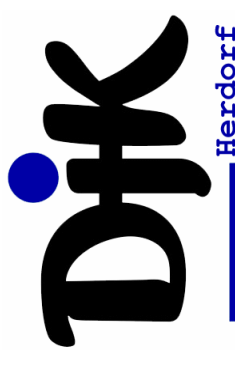
TEAMS UND EINZELLÄUFER

Start 13:30 Uhr

KINDER- UND JUGENDLAUF

Start 12:30 Uhr

www.sechs-stunden-lauf.de



DER 6-STUNDEN-TEAMLAF

Die DJK Herdorf hält für Lauf Freunde ein ganz besonderes Angebot bereit. Entlang der Heller bietet sich den Läufern ein reizvoller weitgehend flacher Rundkurs über zwei Brücken.

EINZELSTARTER ODER TEAM (STAFFEL)?

Echten **Teamgeist** erfordern die Staffeltwettkämpfe über die 6 Stunden, die von Teamwork, Taktik, aber auch gemeinsamen Erlebnissen geprägt sind.

Den 6-Stunden-Lauf als **Einzelstarter** zu absolvieren ist eine schöne Herausforderung für erfahrene Ultraläufer oder gut trainierte Langstreckler.

WELCHE TEAMS KÖNNEN TEILNEHMEN?

Es können **3 unterschiedliche Teamarten (Staffeln)** gemeldet werden, die sich nach der Anzahl der Teilnehmer unterscheiden:

1. Kleine Staffel mit 3 Teilnehmern.
2. Große Staffel mit 6 Teilnehmern.
3. Maxi Staffel mit bis zu 12 Teilnehmern.

Die **Teilnehmer der kleinen und großen** Staffel müssen **mindestens 18 Jahre alt** sein.



Hinsichtlich der **Zusammensetzung der Teilnehmer der Staffel** wird nach **Frauen, Männer oder Mixed Staffel** gewertet. Hierbei ist zu beachten, dass bei der kleinen Mixed Staffel mindestens ein Mann bzw. Frau und bei der großen Mixed Staffel mindestens zwei Männer oder Frauen teilnehmen müssen.

Besonders für Schulen, Unternehmen, Vereine etc. kann die **Maxi Staffel** interessant sein. Hier können alle ab 14 Jahre teilnehmen. Es gibt auch keine Vorgaben für die Anzahl von Frauen und Männern. Die Wertungen in allen Staffeln sind altersunabhängig.

WAS MÜSSEN DIE MANNSCHAFTEN (STAFFELN) BEIM LAUF BEACHTEN?

Um in die Wertung zu kommen, sind einige Spielregeln einzuhalten:

Jede Mannschaft organisiert sich selbst und ist für das korrekte Tragen der Startnummer verantwortlich. Anhand der Startnummer erfolgt die Rundenzählung.

Es darf je Mannschaft nur ein Läufer auf der Strecke sein. Dieser muss das "Staffelholz" bei sich führen und in der Wechselzone an den nächsten Läufer übergeben.

WO FINDET DER 6 STUNDEN LAUF STATT?

Der Lauf findet in der Umgebung der **Dreifachturnhalle** in der Nähe der Grundschule in **57562 Herdorf, Schneiderstr. 11** statt.