



6. Raiffeisenlauf

Samstag
23.05.2009
Hamm/Sieg

- Verein:** SG Niederhausen-Birkenbeul
- Veranstalter:** SG Sieg Hamm (Sieg)
- Start/Ziel:** Synagogenplatz
- Startzeiten:** 15.00 Uhr Bambini-Lauf: 600 m
15.45 Uhr Schüler/innen C bis A: 1.000 m
16.30 Uhr Jedermannslauf: 4.000 m
17.30 Uhr Hauptlauf für alle Klassen: 10.000 m
18.45 Uhr Staffellauf: 3 x 600 m
- Umkleide/Duschen:** Im Bereich von Start und Ziel bzw. in der Großsporthalle.
- Auszeichnung:** Jeder Teilnehmer/in bzw. jede Staffel erhält eine Urkunde.
Die Sieger im Hauptlauf (10 km Gesamtwertung) erhalten Pokale sowie ein Preisgeld von 100 EUR für den 1. Platz, 50 EUR für den 2. Platz und 25 EUR für den 3. Platz.
- Startgeld:** Bambini-Lauf startgeldfrei
Schülerläufe 1,00 EUR
Jedermannslauf 3,00 EUR
Hauptlauf 5,00 EUR
Staffellauf 6,00 EUR
- Info/Anmeldung:** Bis Mittwoch, 20. Mai 2009, an Mail pefu@online.de
Peter Fuhrmann, Grubenstraße 25, 57589 Pracht-Wickhausen,
Tel.: 02682-6209
- Nachmeldung:** 1 Stunde vor Start gegen 1,00 EUR zusätzlich.
- Ergebnisse/Urkunden:** Die Urkunden werden unmittelbar nach dem Lauf ausgegeben.
- Strecke:** Hauptlauf 10.000 m: 5 Runden: Kreissparkasse/Synagogenplatz - Scheidter Straße - Lindenallee bis Wendepunkt Mühlenstraße und zurück über Siegstraße - Synagogenplatz - Scheidter Straße bis Wendepunkt Richard-Wagner-Straße und zurück über Scheidter Straße bis Start/Ziel.
- Haftung:** Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

**Erst
checken,
dann
starten!**

- » Fitness-Check
- » Bewegungsanalyse
- » Leistungsdiagnostik
- » Nordic Walking Kurse

**Ihr Profi im
Gesundheitssport**

**INTERSPORT
HAMMER**

» Kölner Str. 9 » 57610 Altenkirchen » Tel. 02681/3641 » www.intersport-hammer.de