



Das Rahmenprogramm

wird überwiegend von ortsansässigen Vereinen gestaltet:

buntes Bühnenprogramm

Musik

Spinning

shuffleboard

Getränke- und Essenverkauf!

DJK

Herdorf

und ab
17:30 Uhr
Herdorfer Stadtfest
mit Musik und mehr.

5. Herdorfer
6 Stunden
Teamlauf
(1 km Rundkurs)



Samstag, 28.08.2010

Teams und Einzelläufer

Start 13:00 Uhr

Kinder- und Jugendlauf
Start 11:30



www.sechs-stunden-lauf.de

Der 6-Stunden-Teamlauf

Die DJK Herdorf hält für alle Lauffreunde ein ganz besonderes Angebot bereit. Entlang der Heller bietet sich den Läufern ein reizvoller flacher Crosskurs mit wenigen Steilstücken in Form eines 1 Kilometer langen Rundkurses, der über zwei Brücken führt.

Einzelstarter oder Teams

Echten Teamgeist erfordern die Staffelnwettkämpfe über die 6 Stunden, die von Teamwork, Taktik, aber auch gemeinschaftlichen Erlebnissen geprägt sind.

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

Es können 3 unterschiedliche Teamarten (Staffeln) teilnehmen. Nach Anzahl der Teilnehmer wird unterschieden in

1. Kleines Team mit 3 Teilnehmern
2. Großes Team mit 6 Teilnehmern
3. Maxi Team mit bis zu 12 Teilnehmern

Die Teilnehmer des kleinen und großen Teams müssen mindestens 18 Jahre alt sein.

Hinsichtlich der Zusammensetzung der Teams wird nach Frauen, Männer oder Mixed Staffeln gewertet. Hierbei ist zu beachten, dass bei dem kleinen Mixed Team mindestens eine Frau bzw. ein Mann und bei dem großen Mixed Team mindestens zwei Frauen oder Männer teilnehmen müssen.

Besonders für Schulen, Unternehmen und Vereine kann das Maxi Team interessant sein. Hier können alle ab 14 Jahre teilnehmen. Es gibt auch keine Vorgaben für die Anzahl der Frauen oder Männer.

Teilnehmergebühr

Die Höhe der Teilnehmergebühr beträgt:

Einzelläufer	15 €
Kleines Team (3 Teilnehmer)	45 €
Großes Team (6 Teilnehmer)	75 €
Maxi Team (bis 12 Teilnehmer)	90 €

Anmeldung

Anmeldungen der Teams sind bis zum 25. August möglich. Eine Nachmeldung am Wettkampftag ist nur für Einzelläufer möglich. Sie zahlen bei Nachmeldung 17€.

Anmeldung über www.sechs-stunden-lauf.de oder

email: mike.stark@t-online.de oder

Fax 02744 931979

TuS DJK Herdorf
Postfach 1210
57557 Herdorf

Regeln

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

Es darf je Team nur ein Läufer auf der Strecke sein. Dieser muss das „Staffellholz“ bei sich führen und in der Wechselzone an den nächsten Läufer übergeben.

Es gewinnt in der jeweiligen Wertungsklasse (z. B. Kleines Team Mixed) das Team, das innerhalb von 6 Stunden die meisten Runden läuft. Es gibt keine Altersklassenwertung.

Die Strecke

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

Der ca. 1000 Meter Rundkurs besteht aus asphaltierten und befestigten Abschnitten. Er hat ein Steilstück und führt über zwei Brücken. Die Strecke ist für Rollstuhlfahrer und Skater leider nicht geeignet.

Verpflegung

Während des Laufes 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.

Sonstiges

Für weitere ergänzende Verpflegung müssen die Teilnehmer selbst sorgen. Die Möglichkeit hierzu gibt es in der Nähe der Wechselzone (Verkauf von Getränken und Verpflegung). Umkleidemöglichkeiten, Duschen und ein Ruhebereich sind in der Dreifachturnhalle.

Medizinische Betreuung

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

