

Lauf- und Zeitplan

Lauf	Klasse	Alter	Strecke	Startzeit
Lauf 1	Bambini	M/W 7 und jünger	500 m	10:00 Uhr
Lauf 2	Schüler D Schülerinnen D	M/W 8 und 9	1.300 m	10:20 Uhr
Lauf 3	Schüler C Schülerinnen C	M/W 10 und 11	1.300 m	10:40 Uhr
Lauf 4	Schüler B Schülerinnen B	M/W 12 und 13	1.300 m	11:00 Uhr
Lauf 5	Schüler A Schülerinnen A Jugend A/B männl./weibl.	M/W 14 bis 19	2.600 m	11:20 Uhr
Lauf 6	Jedermann Männer/Frauen	alle Altersklassen	5.000 m	12:00 Uhr
	Firmenlauf Männer/Frauen			
	Walking und Nordic Walking Männer/Frauen			
Lauf 7	Hauptlauf Männer/Frauen	alle Altersklassen	10.000 m	13:00 Uhr

Änderungen der Laufeinteilung bleiben dem Veranstalter vorbehalten!



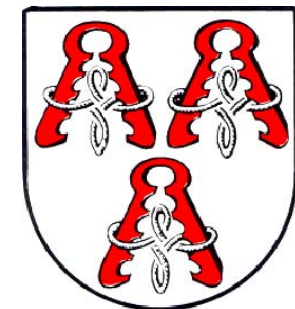
Laufsport Bunert - Marc Böhme
Rüttenscheider Str. 261 - 45131 Essen
Tel.: 0201/422851 - www.bunert.de



5. Horster Ruhr-Höhenlauf



Sonntag, 26.09.2010



Streckenverlauf Jedermannlauf / Hauptlauf (2 Runden)



© by OpenStreetMap.org

Ausschreibung

für den genehmigten und für alle Teilnehmer offenen Volkslauf.
Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Veranstalter: Leichtathletikabteilung der Märkischen Turngemeinde Horst 1881 e. V.

Ort: Essen Horst, Nikolaus-Groß-Str. / Park am Hörsterfeld, 45279 Essen

Anreise: A 40 über Stadtmitte bis Ausfahrt Frillendorf oder von Bochum bis Ausfahrt Watterscheid-West, dann Richtung Essen-Steele und weiter der Beschilderung Horst folgen.

S-Bahn S3 bis Haltestelle Essen Horst

Strecke: Start und Ziel befinden sich in der Nikolaus-Groß-Str. / Park am Hörsterfeld.

Bambini-, Schüler- und Jugendläufe finden im Park statt.

Die weiteren Wettbewerbe werden als Rundkurs über die andere Ruhrseite mit einem interessanten und anspruchsvollen Höhenprofil geführt. Alle Wege sind befestigt und größtenteils asphaltiert.

Eine Versorgung mit Getränken erfolgt sowohl an Start und Ziel als auch auf der Strecke.



Wettkampfbüro: Nikolaus-Groß-Str. / Park am Hörsterfeld

Umkleiden: Dusch- und Umkleidemöglichkeiten an der Sporthalle der Astrid Lindgren-Schule, Lindkenschofer Weg 51-53, 45279 Essen ca. 400 m von Start und Ziel entfernt

Parken: Auf dem Schulgelände Astrid Lindgren-Schule und in den Anliegerstraßen

Meldungen: Unter Angabe des Jahrgangs und des Laufes an

Björn Tertünte
Oberstr. 85, 45134 Essen
Tel: 0177-9115535
E-Mail: ruhr-hoehenlauf@gmx.de
oder online www.ruhr-hoehenlauf.de

Meldeschluss: 24.09.2010

Meldegebühren:	500 m	1,00 €
	1.300 m	2,50 €
	2.600 m	3,00 €
	5.000 m	5,00 €
	10.000 m	6,00 €

Nachmeldungen: Bis 1 Stunde vor dem Start im Wettkampfbüro Nikolaus-Groß-Str. / Park am Hörsterfeld
Nachmeldegebühr 2,00 €

Wertung: Jahrgangswertung bei den Schülern, ansonsten Altersklassenwertung

Firmenlauf: Zur Teilnahme berechtigt sind Teams mit einer Größe von 3 Personen (Läufer/innen) von Firmen, Behörden und Institutionen. Sie bilden in der Reihenfolge des Gesamteinlaufes eine Mannschaft. Die Mannschaftsleistung wird durch Addition der Zeiten ermittelt.

Auszeichnungen: Urkunden für jeden Teilnehmer und Preise für alle Bambinis.

Medaillen für die Plätze 1-3 bei den Schüler- und Jugendläufen sowie für die ersten 3 Plätze des jeweiligen Gesamteinlaufes Männer/Frauen bei Jedermann, Firmenlauf, Walking, Nordic Walking und Hauptlauf. Zusätzlich wird an die schnellste Frau /den schnellsten Mann im Hauptlauf der **"Fritz-Bender-Gedächtnispokal"** verliehen.

Siegerehrung: Für alle Läufe an Start und Ziel

Tombola: Die Startnummern der Teilnehmer über 5.000 m und 10.000 m nehmen an einer Verlosung teil.

Ergebnislisten: Im Internet unter www.ruhr-hoehenlauf.de oder gegen eine Gebühr von 3,00 €.

Haftung: Mit der Teilnahme bestätigt jeder Starter, dass sein Gesundheitszustand den Anforderungen des Laufes entspricht und er auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko am Wettkampf teilnimmt. Er bestätigt weiterhin, dass Rechtsansprüche und Forderungen gegenüber dem Veranstalter, dessen Mitarbeitern sowie sonstigen Personen und Körperschaften ausgeschlossen sind.
Für den Veranstalter besteht Versicherungsschutz über eine Sporthaftpflicht im Rahmen des Sporthilfe-Versicherungsvertrages NRW.

Datenschutz: Alle Daten der Teilnehmer werden im Sinne des Datenschutzgesetzes gespeichert und verwendet. Veröffentlicht werden Daten wie Name, Jahrgang, Vereinszugehörigkeit und gemeldeter Lauf.

Wir freuen uns auf Ihre/Eure Teilnahme und wünschen allen viel Erfolg.

MTG Horst Essen Leichtathletikabteilung

Jürgen Friedrich

