

Start/Ziel: Sportzentrum Kirchenbergstadion, Hohenlimburg-Elsey

Strecken:

Stadioncross - SC, Rundkurs im Stadion, ca. 1,5 km
Humpfertlauf - Wendekurs welliger Verlauf, ca. 4,7 km, jeder km ist gekennzeichnet.
Bembergrunde - ca. 80% Waldwege, 20% Asphalt, ca. 9,7 km, welliger Streckenverlauf, Spikes können nicht benutzt werden, jeder km ist gekennzeichnet.

Startzeiten: 13.30 Uhr - Stadioncross weiblich; 13.45 - Stadioncross männlich
14.00 Uhr - Humpfertlauf; 14.45 Uhr - Bembergrunde

Wertung:

Stadioncross - Schüler/innen M/W 8 - 11
Humpfertlauf - Schüler und Jugend nach DLO, Frauen und Männer ohne AK.
Bembergrunde - männliche/weibliche Jugend A und B, M 20 - M 70, W 20 - W 70

Auszeichnungen:

Stadioncross - Platz 1 - 3 Pokal, Platz 1 - 6 Urkunde
Überraschungspräsent für jeden Teilnehmer!
Humpfertlauf - Platz 1 - 3 Pokal, Platz 1 - 6 Urkunde
Jeder Teilnehmer nimmt an einer Verlosung teil!!!
Bembergrunde - Platz 1 Pokal und Sachpreis, Platz 2/3 Sachpreis, zusätzlich Urkunde.
Sonderpreis für jede Teilnehmerin!!!

Startgeld: Das Startgeld ist am Veranstaltungstag zu entrichten!!!

Stadioncross - 2,00 €
Humpfertlauf - Schüler/Jugend 3 €, Männer/Frauen 5 €
Bembergrunde - Jugend 4 €, Männer/Frauen 7 €

Nachmeldungen:

jeweils bis 30 min vor Start, Nachmeldegebühr 2 €

Startnummern-Ausgabe:

ab 12.30 Uhr im Wettkampfbüro, Kirchenbergstadion.

Siegerehrung:

ca. 1 Stunde nach Beendigung des Laufes

Umkleiden und Duschen:

direkt im Start- und Zielbereich

Auch der letzte Läufer hat eine warme Dusche!!!

Parkplätze:

direkt am Sportzentrum

Sanitätsdienst:

Malteser-Hilfsdienst

Verpflegung:

Im Start- und Zielbereich (überdachte Tribüne) wird für das leibliche Wohl gegen einen geringen Beitrag gesorgt.

Anreise:

BAB 46, Hagen - Iserlohn, Abfahrt Hagen-Elsey, Nr. 44,
Hinweisschilder "Sportzentrum" beachten.

Hinweis: Für Schäden jeglicher Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung!

Bestzeiten:

Stadioncross - Schüler 5:12 min, Philipp Biermann, TSV Herdecke
Schülerinnen 5:33 min, Rebecca Karst, Schalke 04
Humpfertlauf - Männer 18:07 min, Christof Neuhaus, ASV Iserlohn
Frauen 21:41 min, Linda Wrede, ASV Iserlohn
Bembergrunde - Männer 32:29 min, Martin Hörstemeier, LG Iserlohn
Frauen 38:57 min, Anne Maschmeier, LG Ratio Münster

Anmeldung und Informationen:

Ernst Hildebrandt, Sudetenstraße 16, 58119 Hagen, Telefon: 02334 520094,
Fax: 0721 - 151315353, e-mail: info@elseyer-herbstwaldlauf.de

Meldeschluss: 13. November 2009 - 15.00 Uhr

www.elseyer-herbstwaldlauf.de: Ergebnisse ab 19 Uhr, Fotos ab 16.11. mittags!

**Wir wünschen allen Besuchern eine gute Anreise,
einen angenehmen Aufenthalt
und eine erfolgreiche Teilnahme!**



Komfortabel
umweltfreundlich
sparsam heizen mit Pellets + Solar!

Ökofen
PELLETSHEIZUNG

Ökofen Regionalvertretung
Hollmann + Partner Energiesysteme
Rummenohler Str. 83, D-58091 Hagen
Tel.: 02355/ 90697-0
eMail: hagen@oekofen.de
www.oekofen.de

www.tec-pro.de



**Wenn es um Kunststoffprofile geht,
sind Sie bei uns in den besten Händen.**

Kunststoffverarbeitung Klaus Kwiatkowski GmbH
Unterberchum 1 • D-58093 Hagen
Telefon +49 (0) 23 34 • 95 49 63
Telefax +49 (0) 23 34 • 95 49 65
email: info@tec-pro.de



C.M. PIEPER & COMP.

Drahtweberei & Federnfabrik
Herrenstraße 20-24 • 58119 Hagen - Hohenlimburg
Telefon 02334/9186-12 • FAX 02334/9186-19