

Startnummer _____ (wird ausgefüllt)

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Mein Verein _____

Geschlecht/Jahrgang _____

E-Mail/Telefon _____

Einzugsermächtigung (Rückseite) nicht vergessen!

Wettbewerbe:

- Halbmarathon Walking/Nordic Walking
- Bambinilauf, 400 m
- Schülerlauf, 1000 m C/D (Jahrgänge 1999 -2002)
- Schülerlauf, 1000 m A/B (Jahrgänge 1995 -1998)
- Halbmarathon Laufen
- 5.000 m Laufen/Walking/Nordic Walking
- 10.000 m Laufen/Walking/Nordic Walking

Zusatzangebote:

- Erlebniswanderung, 13:00 Uhr
- Mountainbike-Tour, 10:30 Uhr
(geführt, kein Wettbewerb!)
- Mountainbike-Tour, 14:30 Uhr
(geführt, kein Wettbewerb!)

Meldeschluss: 10. Mai 2011

Mountainbike-Tour

Wir bieten zwei Mountainbike-Touren an, die von ausgebildeten Tour-Guides geführt werden (kein Wettbewerb!)

Treffpunkt: Nattenberg-Stadion Info-Stand Biker

Startzeit: Tour 1 um 10.30 Uhr ab Nattenberg-Stadion
Tour 2 um 14.30 Uhr ab Nattenberg-Stadion

Dauer: ca. 2 Stunden

Kostenbeitrag: € 5,-

(davon € 3,- Spende an den Naturschutzbund)

Jeder Teilnehmer erhält als Erinnerung eine Medaille

Begrenzte Teilnehmerzahl, je Tour max. 20 Personen

Ab 14 Jahren (Bis 18 J. in Begleitung eines Erwachsenen)

Voranmeldung erforderlich!

Helmpflicht!

Naturkundliche Wanderung

in Kooperation mit dem Naturschutzzentrum Märkischer Kreis

Treffpunkt: Nattenberg-Stadion Start/Zielbereich (AOK Torbogen)

Startzeit: 13:00 Uhr

Leitung: Walter Heine (fachkundiger Wanderwart)

Dauer: ca. 3 Stunden

Kostenbeitrag: € 5,-

(davon € 3,- Spende an den Naturschutzbund)

Jeder Teilnehmer erhält als Erinnerung eine Medaille

Für die Wanderung wird das Tragen von festem Schuhwerk empfohlen

Kommen – Sehen – Mitmachen

3.000 Schritte-Aktion

Wer gesund bleiben und sich mehr bewegen will, muss deshalb nicht zum Leistungssportler werden. Kleine Verhaltensänderungen im Alltag können mehr und nachhaltiger wirken als große Vorsätze

Jede Art von körperlicher Aktivität tut dem Körper gut, und schon regelmäßiges Gehen ist ein wirksames Ausdauertraining – mach mit!

Schnupperkurs „Reaktiv“

Der neue Fitness Trend

- Total-Body-Workout (Ganzkörpertraining)

- trainiert Arme, Schultern, Bauch und Rücken beim Gehen

- löst Verspannungen

- wirkt körperstraffend

- schult die Körperwahrnehmung

Aktionsprogramm für Kinder

Ganztägiges Angebot von Spiel & Spaß

Treffpunkt Rasenplatz-Nattenberg

Kulinarisches

- Turbo-Schnecken-Futtermeile

- großes Turbo-Kuchenbuffet

- Vital- und Kaffeebar



**mit Halbmarathon
"Lüdenscheider
Ochsentour"**

AOK

Panorama Lauf

14. Mai 2011

Nattenberg-Stadion



Streckenführung

Der Name ist Programm! AOK NordWest und Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V. bieten abwechslungsreiche und teilweise anspruchsvolle Laufstrecken durch die „Nurre“ und das Naturschutzgebiet „Stilleking“

Wettbewerbe & Startzeiten

14:00 Uhr Halbmarathon Walking/Nordic Walking
"Lüdenscheider Ochsentour"
14:15 Uhr 400 m Bambinilauf
14:30 Uhr 1.000 m Schülerlauf C/D
14:40 Uhr 1.000 m Schülerlauf A/B
15:00 Uhr Halbmarathon Laufen "Lüdenscheider Ochsentour"
15:10 Uhr 5.000 m und 10.000 m Laufen/Walking/Nordic Walking

Start und Ziel

Nattenberg-Stadion Lüdenscheid
Anfahrtsbeschreibung auf www.turbo-schnecken.com
Parkplätze stehen am Familienbad Nattenberg zur Verfügung
Navi-Zieleingabe: Lüdenscheid, Talstraße 59

Zeitmessung Die Zeitmessung erfolgt elektronisch

Siegerehrungen

Bambini- und Schülerläufe ca. 15:15 Uhr
Alle anderen Wettbewerbe ab 18:00 Uhr

Auszeichnungen

Die Gesamtsieger m/w aus jedem Wertungslauf erhalten einen Pokal
Jeder Teilnehmer erhält eine Medaille sowie eine Urkunde zum Online-Ausdruck. Ablauf der Walking-Wettbewerbe gemäß den Empfehlungen des FLVW (keine Rangfolgen oder Klassenwertungen)

Ergebnislisten

Online www.turbo-schnecken.com oder per Post gegen € 2,50 Gebühr

Startgebühren

Erwachsene 5.000 m € 7,- / 10.000 m € 9,- / Halbmarathon € 14,-
Schüler/Jugendliche € 4,- / Bambinis € 2,-
Um- und Nachmeldegebühr € 3,- (außer Bambini-Lauf)

Anmeldung

Online bis 10. Mai 2011, 24:00 Uhr unter www.turbo-schnecken.com
Schriftlich: Björn Diergardt, Heedfelder Straße 119, 58509 Lüdenscheid
Nachmeldung bis 1h vor dem Start

Ausgabe der Startunterlagen

Am Starttag ab 12.30 Uhr im Meldebüro/Nattenberg-Stadion

Zahlungsweg

Bei Voranmeldung nur mit einmaliger Einzugsermächtigung
Um- und Nachmeldungen am Starttag bar im Startbüro
Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt,
die Abbuchung vom Konto gilt als Bestätigung

Verpflegung

Wasser, Tee und Apfelschorle für alle Teilnehmer
Beim Halbmarathon zusätzlich Bananen

Duschen & Umkleiden

Im Nattenberg-Stadion vorhanden

Sanitätsdienst

Auf der Strecke und im Stadion durch das DRK Lüdenscheid

Wettkampfbestimmungen

Die Läufe werden nach den gültigen
Wettkampfbestimmungen des DLV/DLO durchgeführt

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung für
Schadensfälle jeglicher Art. Änderungen im Ablauf der Veranstaltung,
insbesondere organisatorischer und witterungsbedingter Art, behält
sich der Veranstalter (Turbo-Schnecken Lüdenscheid e.V.) vor

Bei Nichtantreten, Ausfall der Veranstaltung oder Unterbrechung
durch höhere Gewalt haben die Teilnehmer keinen Anspruch auf
Rückerstattung der Startgebühr. Mit der Anmeldung erklärt der
Teilnehmer, dass er für die Teilnahme an diesem Wettbewerb ausrei-
chend trainiert hat und körperlich gesund ist

Der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass die von ihm
gemachten Fotos und Filmaufnahmen ohne Vergütungsanspruch
seinerseits genutzt und weitergegeben werden dürfen

Auskünfte

Arno Dumke
E-Mail: dumke@turbo-schnecken.com
mobil 01 60 - 55 11 827



Einzugsermächtigung

Name und Sitz des Kontoführenden

Name des Konto-Inhabers (falls abweichend)

BLZ

Konto-Nr.

Datum

Ich bin mit der einmaligen Einziehung des Startgeldes von meinem Konto einverstanden. Bei Nichtantritt erfolgt keine Rückerstattung des Startgeldes.

Unterschrift

Coupon passt in einen Fenster-Briefumschlag!



Björn Diergardt
Heedfelder Straße 119
58509 Lüdenscheid