

A N M E L D U N G

Bitte per Fax an ADVENTURE TRAIN 0341 - 391 96 24
oder Leipziger Laufladen 0341 - 225 20 81

Teilnehmer- Anmeldung für [] Lex-Spendenlauf und/oder [] Treppenrennen

Vorname, Name Alter

Straße, Hausnr.

PLZ, Ort

Email**

Verein/Trainingsgruppe

Startnummer (wird durch uns vergeben)

**keine Werbung, nur Laufveranstaltungen

Haftung und Hinweise des Veranstalters:

Sie müssen für dieses Treppenrennen absolut gesund sein und über gute Kondition und Ausdauer verfügen. Zum Spendenlauf genügt eine einfache Grundkondition (Lauf für Jedermann). Die Laufzeit liegt beim Spendenlauf bei ca. 15 - 20 Min. und beim Treppenrennen zwischen 40 - 60 Min. Technisch werden keine besonderen Anforderungen gestellt, jedoch ist Trittsicherheit an den Stufen des Völkerschlachtdenkmal und den Außentreppen gefordert. Wir empfehlen beim Abstieg jede Stufe einzeln zu nehmen. Bitte an den Treppen, besonders bei dem Abstieg, einen Sicherheitsabstand einhalten und keinen Läufer behindern. Den Anweisungen der Wettkampfleitung und der Streckenposten ist Folge zu leisten. Der Laufboden um den See des Denkmals ist leicht wellig, uneben und besteht aus Split / festem Sand. Bitte konsultiert Euren Hausarzt und lasst Euch nochmals auf Herz und Nieren überprüfen.

Als gute Vorbereitung empfehlen wir ausgedehnte Läufe, Treppenläufe (jeden Mittwoch 19 Uhr Treff am Völkerschlachtdenkmal - Trainingsleiter ist Steffen Kiefer) oder jeden Sonntag 10 Uhr am Haus Auensee (unter fachkundiger Anleitung vom Leipziger Laufladen). Der Spendenlauf und das Treppenrennen finden auf eigene Gefahr statt. Bei beiden Läufen handelt es sich um eine Open Air Veranstaltung.

Gelesen und akzeptiert: Unterschrift:

Veranstalter: SC DHfK • Ausrichter: ADVENTURE TRAIN GmbH, Leipziger Laufladen, SC DHfK

LEX Spendenlauf* & Treppenrennen

am Völkerschlachtdenkmal

Mittwoch, 18.06.08 18:30 Uhr

LEX Spendenlauf

19:00 Start

keine Zeitmessung, Dauer ca. 20min

Startgeld:

eine Spende für die Rheumastiftung
wird erbeten

Strecke:

3 Runden um den See und die
Treppen auf und ab bis zur
Ruhmeshalle

Streckenlänge:

pro Rd. 700 m und 35 Höhenmeter

Treppenrennen

19:30 Start mit Zeitmessung,

mit Startnummer,

Dauer ca. 45 - 60 min

21:00 Siegerehrung

22:00 Ende

Startgeld: 7 Euro

Strecke: 10 Runden (s. Spendenlauf)

Gesamtlänge: ca. 7000 m

Höhenunterschied:

pro Runde 35 m – Total 350 m

Der Spendenlauf kann auch als Erwärmung für das Treppenrennen genutzt werden.

Anmeldung für Spendenlauf (ohne Startnr.) und Treppenlauf (mit Startnr.)

Schriftliche Anmeldung bis zum 15.6.08 an

E-Mail: service@adventuretrain.de oder info@leipziger-laufladen.de

Post: ADVENTURE TRAIN, Karl-Liebknecht-Str. 129, 04275 Leipzig

Fax: siehe Rückseite, Telefon: 0341 - 3 91 96 22

Am Veranstaltungstag im Meldebüro vor Ort von 16-18 Uhr.

Herzlichen Dank an
unsere Sponsoren:

Leipziger-Laufladen.de



*Die Erlöse kommen der
Kinder-Rheumastiftung zu.

