



Kilometer sammeln für die Gesundheit beim

5. Rhein-Weser Nordic Walking-Lauf

Mit unserem Veranstaltungsmotto "Kilometer sammeln für die Gesundheit" haben wir den Charakter der ehemaligen Volksläufe aufgegriffen: im Vordergrund steht die Bewegung, losgelöst von einer fixen und sekundengenauen Zeitnahme.

Bei uns erleben Sie ein unvergessliches Event mit anspruchsvollen und abwechslungsreichen Strecken sowie landschaftlich reizvollen und einladenden Aussichten über die Region rund um die Höhenzüge des Rothaarkamms in Oberhundem.

Die maximale Steigung beträgt bei allen Streckenprofilen 25%. Auf der 10km-Strecke sind beispielsweise rund 350 Höhenmeter zu bewältigen, auf der Halbmarathon-Strecke satte 810 Meter. Damit bieten die 21km auch den wettkampforientierten Sportlern einen wertvollen Trainingsreiz.

Fördern auch Sie Ihre Gesundheit und seien Sie beim 5. Rhein-Weser Nordic Walking-Lauf dabei.

Wir danken der AOK Westfalen-Lippe für Ihre freundliche Unterstützung!



Start/Ziel

„Haus des Gastes“ (Kurpark)
Grubenweg 18, Oberhundem

Leistungen

Workshop Nordic Walking
Stockentleihe
Streckenverpflegung
Urkunde
Sachpreise (Verlosung)
Dusch- und Parkmöglichkeiten
Sanitäts-/ Rettungsdienst (in Rufbereitschaft)

Startzeit

10.00 Uhr > Streckenlänge 21 km Halbmarathon
10.30 Uhr > Streckenlänge 16 km
11.00 Uhr > Streckenlänge 10 km

Workshops Nordic Walking jeweils 45 Minuten vor Start möglich.
Letzter Zieleinlauf bis 15 Uhr. Anschließend Urkundenvergabe und Auslosung der Sachpreise.

Startfeld

Erwachsene	6,00
Schüler/Jugendliche (bis 18 Jahre)	3,00
Kinder (bis 12 Jahre)	frei
Gruppen (jede 10. Person)	frei

Versicherungsschutz

Jeder Teilnehmer ist verpflichtet für ausreichend eigenen Versicherungsschutz Sorge zu tragen. Mit der Anmeldung entbindet er den Veranstalter und Ausrichter gleichzeitig von jeglicher Haftung.

Veranstalter/Ausrichter:

Skiclub Oberhundem e.V.
Grubenweg 14
D-57399 Kirchhundem/Oberhundem
Fax 02723/919526
info@ski-club-oberhundem.de
www.ski-club-oberhundem.de



Anmeldung:

Anmeldungen möglichst bis Mittwoch, 08.10.08.
Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 09.00 Uhr.

Die Anmeldung wird mit Überweisung der Startgebühr gültig:

Volksbank Bigge-Lenne eG
Kontonummer 712 111 200
Bankleitzahl 462 624 56

Bitte geben Sie an:

Verwendungszweck 1: 5.RWNL
Verwendungszweck 2: Name des Meldenden

