

# Nordic Walking am Sonntag, 20.10.2019

<b>Ort:</b>	63110 Rodgau Weiskirchen, Waldfreizeitanlage
<b>7,5 Km Nordic Walking 7,5 km Walking:</b>	<b>7,5 km - Startzeit: 13:15 - Sportabzeichendisziplin !</b> (1 große Runde + 1 kleine Runde)
<b>5 Km Nordic Walking 5 km Walking:</b>	<b>5 km - Startzeit: 13:15</b> (1 große Runde)
<b>Start und Ziel:</b>	Waldfreizeitanlage Weiskirchen (nähe Spielhügel an der verlängerten Schillerstraße)
<b>Wertung:</b>	Alle Teilnehmer erhalten eine Startnummer um die Zeit als Nachweis für das Sportabzeichen festzuhalten. Eine Auswertung nach Plätzen und Altersklassen erfolgt <u>nicht</u> . Der Spaß, sollte hier im Vordergrund stehen. Im Klartext: Nur kein Stress, wir freuen uns über jeden Teilnehmer ! Nordic Walker ( <u>mit</u> Stöcke) und Walker ( <u>ohne</u> Stöcke) laufen gemeinsam. <b>Bitte unbedingt bei der Anmeldung vermerken !</b> Ohne Angabe erfolgt die Einstufung als Nordic Walker.
<b>Strecke:</b>	Es handelt sich um eine fast ebene Waldstrecke. Die Wege sind gut befestigt und auch für Gruppen geeignet. Die Strecke ist markiert.
<b>Auszeichnungen:</b>	Jeder Teilnehmer erhält eine Hexenlauf - Urkunde mit Angabe der Zeit.
<b>Sonstiges:</b>	Die Toilettenanlage am Waldfestplatz (Start) ist geöffnet. Duschen befinden sich in der Sporthalle (zurück über die Schillerbrücke) ca. 800 m entfernt. Die Urkunden gibt es unmittelbar <u>nach</u> dem Lauf. Für Verpflegung ist bestens gesorgt.
<b>Organisationsbeitrag:</b>	Männer, Senioren, Frauen, Seniorinnen ..... 9,- € Jugend bis <b>M/W 15</b> und Senioren ab <b>M/W 65</b> ..... 6,- €
<b>Meldungen:</b>	bis <b>18. Oktober 2019</b> an <b>Dieter Hoffmann, Lausitzer Str. 8, 63110 Rodgau</b> Nachmeldungen am Wettkampftag bis 30 Minuten vor dem Start.
<b>Anmeldung per @ Mail:</b>	<b>d.hoffmann@t-online.de</b> Bitte unbedingt " <b>Hexenlauf - Nordic Walking</b> " im Betreff angeben. Folgende Daten sind für alle Meldungen erforderlich: Vor und Nachname, Jahrgang, Geschlecht, Verein und die gewünschte Strecke (Vermerk: NW / Walking nicht vergessen).
<b>Online Anmeldung:</b>	<b>www.hexenlauf.de</b>
<b>Haftung:</b>	Die Veranstaltung ist durch eine entsprechende Sportversicherung des LSB abgesichert. <u>Ausnahme:</u> Für Diebstahl besteht keine Haftung.
<b>Hexenlauf:</b>	Am Vormittag werden vier Strecken für Läufer angeboten. Einzelheiten entnehmen Sie bitte der gesonderten Ausschreibung oder aus dem Internet: <b>www.hexenlauf.de</b>

**Auf vielfachen Wunsch wieder im Programm !**