



Nordic Walking



beim

17. Hexenlauf am 20.10.2019



Deutschlands einziger
Hexenlauf
Kostüme erlaubt!
Achtung: 5 km wieder im Programm

Sportvereinigung Weiskirchen e. V. 1893

Nordic Walking am Sonntag, 20.10.2019

Ort:	63110 Rodgau Weiskirchen, Waldfreizeitanlage
7,5 Km Nordic Walking 7,5 km Walking:	7,5 km - Startzeit: 13:15 - Sportabzeichendisziplin ! (1 große Runde + 1 kleine Runde)
5 Km Nordic Walking 5 km Walking:	5 km - Startzeit: 13:15 (1 große Runde)
Start und Ziel:	Waldfreizeitanlage Weiskirchen (nähe Spielhügel an der verlängerten Schillerstraße)
Wertung:	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. Bitte unbedingt bei der Anmeldung vermerken ! Ohne Angabe erfolgt die Einstufung als Nordic Walker.
Strecke:	Es handelt sich um eine fast ebene Waldstrecke. Die Wege sind gut befestigt und auch für Gruppen geeignet. Die Strecke ist markiert.
Auszeichnungen:	Jeder Teilnehmer erhält eine Hexenlauf - Urkunde mit Angabe der Zeit.
Sonstiges:	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.
Organisationsbeitrag:	Männer, Senioren, Frauen, Seniorinnen 9,- € Jugend bis M/W 15 und Senioren ab M/W 65 6,- €
Meldungen:	bis 18. Oktober 2019 an Dieter Hoffmann, Lausitzer Str. 8, 63110 Rodgau Nachmeldungen am Wettkampftag bis 30 Minuten vor dem Start.
Anmeldung per @ Mail:	d.hoffmann@t-online.de Bitte unbedingt " Hexenlauf - Nordic Walking " 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).
Online Anmeldung:	www.hexenlauf.de
Haftung:	Die Veranstaltung ist durch eine entsprechende Sportversicherung des LSB abgesichert. <u>Ausnahme:</u> Für Diebstahl besteht keine Haftung.
Hexenlauf:	Am Vormittag werden vier Strecken für Läufer angeboten. Einzelheiten entnehmen Sie bitte der gesonderten Ausschreibung oder aus dem Internet: www.hexenlauf.de

Auf vielfachen Wunsch wieder im Programm !

Hexenlauf
der familienfreundliche
Volkslauf
in Rodgau Weiskirchen



Wann: Sonntag 20.10.2019
Wo: An der Waldfreizeitanlage

Laufstrecken:
10 km, 5 km, 2,58 km, 1 km
sowie

7,5 km oder 5 km
Nordic Walking, Walking
Mehr dazu im Internet unter:
www.hexenlauf.de