



# **32. Lümmellauf 2010**

**Sonntag,  
17. Januar 2010  
in Ahrensburg**



**Aktuelle Infos im Internet**

**[www.luemmellauf.de](http://www.luemmellauf.de)**

**Keine Nachmeldungen und Ummeldungen am  
Veranstaltungstag**

# "32. Lümmellauf 2010"

**Startort.....** : Sonntag, den 17. Januar 2010 in Ahrensburg, Dänenweg 13,  
Schule am Hagen.

**Veranstalter..** : SSC Hagen Ahrensburg, Hagener Allee 121, 22926 Ahrensburg.

## **Klasseneinteilung, Wertung und Start:**

Gemeinsamer Start innerhalb der Läufe. In der Ergebnisliste erfolgt die Wertung nach DLO (getrennt nach männlich, weiblich und Altersklassen). Eine Wertung erfolgt nur, wenn die Startnummer während des gesamten Laufes sichtbar vorne getragen wird. Teilnehmer ohne Jahrgangsangabe werden in der Hauptklasse gewertet.

## **Ausgabe der Startunterlagen:**

**17. Januar ab 08.30 Uhr.**

**Startgeld** : Erwachsene € 8,00; Jugendliche und Schüler € 4,00. Eine Rückzahlung ist nicht möglich.

**Keine** Nachmeldungen und Ummeldungen am Veranstaltungstag möglich.

## **Anmeldung (nur schriftlich):**

Auf vordrucktem Formular.

**Meldeschluss:** 15.12.2009 oder bereits nach Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl.

Im Anmeldeformular Vor- u. Zuname, Geschlecht, Geburtsjahr (nicht Klasse), Laufstrecke und ggf. Verein oder Wohnort (für die Ergebnisliste) bitte deutlich in Druckbuchstaben angeben. Diese Angaben werden datenmaschinell verarbeitet und veröffentlicht.

## **Meldungen und Auskunft:**

Jürgen Krüger, Erikaweg 8b, 22926 Ahrensburg,

Tel. .... 04102 - 4739602

Fax ..... 04102 - 4739602

## **Strecken und Startzeiten:**

Walking 5km und Walking 10 km (kein Nordic Walking)		09:00 Uhr
1 km Schülerlauf (2000 und jünger)	(1 000 m)	09:50 Uhr
5 km (alle Altersklassen)	(5 300 m)	10:00 Uhr
2 km Schülerlauf (1995 – 1999)	(1 800 m)	10:05 Uhr
10 km (2000 und älter)	(9 700 m)	10:15 Uhr
20 km (1994 und älter)	(19 300 m)	10:40 Uhr

Die Startnummer ist sichtbar vorne zu tragen. Eine Wertung erfolgt nur bei Verwendung der jedem Lauf zugeordneten Startnummer.

Die Strecken führen überwiegend durch den Wald und können witterungsbedingt crossähnlich sein. Das Überholen auf dem Steg durch das Moor ist nicht gestattet (10 km und 20 km).

Einwände nur bis 13:15 Uhr am Veranstaltungstag.

## **Ärztliche Betreuung:** ASB Stormarn

Alle Läufe ohne Sollzeit. Zielschluß 13.00 Uhr. Streckenüberwachung u.a. durch die Jugendfeuerwehr Ahrensburg.

## **Auszeichnungen:**

Jeder Teilnehmer, der das Ziel erreicht, erhält eine Urkunde über seine persönliche Leistung und eine heiße Bockwurst, den "Hagener Lümmel", dazu Brot und Tee.

## **Ergebnisliste:**

€ 3,00 inkl. Porto (Bitte DIN A4 Umschlag im Wettkampfbüro adressieren).

Sollen Urkunden mit versendet werden, bitte Namen auf die Rückseite des Umschlages schreiben. Die Nachsendung einer einzelnen Urkunde kostet € 2,00 (Bitte DIN A4 Umschlag im Wettkampfbüro adressieren).

Beschränkte Umkleidemöglichkeiten und wenige Duschen sind in der Schule vorhanden

Jeder Teilnehmer startet auf eigene Gefahr und bestätigt mit dem Start nochmals, dass er die gesundheitlichen und konditionellen Voraussetzungen für diesen Lauf hat. SSC-Hagen Ahrensburg, Stadt- und Forstverwaltung übernehmen keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden.

## **Die Benutzung von Spikes ist nicht erlaubt.**

Strecke und Infrastruktur lassen nur eine begrenzte Teilnehmerzahl zu, deshalb bitte rechtzeitig anmelden.

Im Internet ist der aktuelle Stand der Meldungen ersichtlich.

Das Müllaufkommen wird geringer, wenn eigene Becher mitgebracht werden. Danke!

## Anmeldeformular – Lümmellauf 2010:

Name, Vorname:

Geschlecht:  
w  m

Geburtsjahr:

Laufen / Strecke:

Walking/Strecke:

Verein:

Strasse, Hausnummer:

PLZ und Ort:

Tel. für evtl. Rückfragen:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen lt. Ausschreibung an:  
\_\_\_\_\_

### Zahlung des Startgeldes:

Scheck ist beigefügt

**Die Anmeldung ist erst nach Eingang des Startgeldes  
endgültig wirksam! Gilt auch für Vereine.  
Abbuchungen erfolgen ab Anfang Dezember 2009.**

Einmalige Einzugsermächtigung

Name der Bank:

BLZ:

Konto-Nummer:

Kontoinhaber:

Betrag:

Datum/Unterschrift Kontoinhaber:

Das Kopieren dieses Anmeldeformulars ist ausdrücklich gewünscht.