



10. Volkslauf am Hexenhäuschen



Hexenlauf am Sonntag, 21.10.2012

Streckenrekorde am Hexenhäuschen: (männlich)

Strecke	Zeit	aufgestellt von	Verein	AK	Jahr
10 km	33:57,5	Frank Zimmer	Skills 04 Frankfurt	M 35	2005
5 km	15:37,5	Richie Cunningham	Darmstadt	M 30	2006

Streckenrekorde am Hexenhäuschen: (weiblich)

Strecke	Zeit	aufgestellt von	Verein	AK	Jahr
10 km	38:54,8	Kerstin Straub	SSC Hanau Rodenbach	W 20	2009
5 km	18:40,3	Kerstin Straub	SSC Hanau Rodenbach	WJA	2007

10. Hexenlauf am Sonntag, 21.10.2012

Einsteigerlauf:	2,58 km - Startzeit: 9:30 (1 Runde mit 2.420 m plus Startgerade 160 m ab "kleiner" Start)
Jedermannslauf:	5 km - Startzeit: 09:30 (2 Runden mit 2.420 m plus Startgerade 160 m ab "kleiner" Start)
Schnupperlauf:	1 km - Startzeit: 10:45 (Die Strecke startet am Hexenhäuschen und endet hinter dem Waldfestplatz auf dem Abenteuerspielplatz)
Hauptlauf:	10 km - Startzeit: 11:30 (4 Runden mit 2.420 m plus Startgerade ab Hauptstart !)
Start und Ziel:	Waldfestplatz Weiskirchen / Hexenhäuschen (nähe Spielhügel an der verlängerten Schillerstraße)
Wertung:	Nach den derzeit gültigen Altersklassen (5er Schritte).
Strecke:	Es handelt sich um eine fast ebene Waldstrecke die nur bei extremer Witterung leichten Cross - Charakter erhält. Die Strecke ist in Km eingeteilt und für die Zwischenzeitnahme entsprechend markiert.
Auszeichnungen:	Jeder Teilnehmer erhält eine Hexenlauf - Urkunde.
Sonstiges:	Die Toilettenanlage am Waldfestplatz (Start) ist geöffnet. Duschen befinden sich in der Sporthalle (zurück über die Schillerbrücke) ca. 800 m entfernt. Die Siegerehrung findet unmittelbar nach den Läufen auf der Waldfreizeitanlage statt. Für Verpflegung ist bestens gesorgt.
Organisationsbeitrag:	Senioren, Männer, Frauen, Seniorinnen 5,- € Alle anderen Klassen 3,- €
Meldungen:	bis 18. Oktober 2012 an Egon Grimm, Friedrich Ebert Str. 6, 63110 Rodgau Fax Nr.: 06106 / 69 85 29 Nachmeldungen am Wettkampftag bis 30 Minuten vor dem Start.
Anmeldung per @ Mail:	d.hoffmann@t-online.de Bitte unbedingt "Hexenlauf" im Betreff angeben. Folgende Daten sind für alle Meldungen erforderlich: Vor und Nachname, Jahrgang, Geschlecht, Verein und die gewünschte Strecke.
Online Anmeldung:	www.hexenlauf.de
Haftung:	Die Veranstaltung ist durch eine entsprechende Sportversicherung des LSB abgesichert. Ausnahme: Für Diebstahl besteht keine Haftung. Unser Service: Taschen können abgegeben werden !
Anreise:	Rodgau Weiskirchen (bei Offenbach/M). Wegbeschreibung Weiskirchen auf der letzten Seite nutzen. Der Spielhügel befindet sich an der verlängerten Schillerstraße (Ortsausgang).

Nordic Walking am Sonntag, 21.10.2012

Ort:	63110 Rodgau Weiskirchen, Waldfreizeitanlage
7 km Nordic Walking 7 km Walking	7 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. Die größte Teilnehmergruppe erhält einen Pokal.
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:	Senioren, Männer, Frauen, Seniorinnen 4,- € Alle anderen Klassen 3,- €
Meldungen:	bis 18. Oktober 2012 an Egon Grimm, Friedrich Ebert Str. 6, 63110 Rodgau - Fax Nr.: 06106 / 69 85 29 Nachmeldungen am Wettkampftag bis 60 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 !

Anmeldeformular für Gruppen und Einzelpersonen zum Nordic Walking beim 10. Hexenlauf am 21.10.2012

Verein / Gruppe Club / Name:		Teamchef:	
Straße:		Fax:	
PLZ / Wohnort:		E@Mail:	
Telefon:		Datum, Unterschrift:	

Nordic Walking Hexenlauf 2012 	7 km Nordic Walking	5 km Nordic Walking	7 km Walking (ohne Stöcke)	5 km Walking (ohne Stöcke)	männlich (Bitte "M" eintragen)	weiblich (Bitte "W" eintragen)	Geburtsjahr / Jahrgang (Bitte eintragen, Bsp.: 1962)	Startnummer (Wird vom Veranstalter eingetragen)	Organisationsbeitrag
Name, Vorname									
Maria, Muster	X					W	1944		

Bitte vollständig ausfüllen (Musterzeile beachten). Die Startnummer wird vom Veranstalter vergeben.
Jeder 11. Nordic Walker / Walker eines Vereins ist vom Organisationsbeitrag befreit.
 Sie erleichtern durch die Voranmeldung die reibungslose Abwicklung der Veranstaltung.
 Es entstehen keinerlei Kosten bei Nichterscheinen, bezahlt wird bei Abholung der Startnummern.