

Ausschreibung zum 9. Bokeler 6-Stunden-Lauf

Veranstalter: ALG-VfL Bokel

Die Veranstaltung ist als DLV-Volkslauf gemeldet

Datum: 09. November 2019

Startzeit: 09:00 Uhr

Treffen mit Startnummerausgabe ab 07:30 Uhr in der Sporthalle Bokel

Zielschluss: 15:00 Uhr zzgl. der angefangenen Runde

Start und Ziel: Kindergarten Bokel

Strecke: 2000 m Rundkurs im 6-Stunden-plus-Modus, davon ca. 600 m Waldwege. Die letzte Runde kann nach Überschreiten der 6 Stunden noch zu Ende gelaufen werden.

Verpflegungsstelle: Eingang Kindergarten Bokel

Duschen: Gemeinschaftsdusche in der Sporthalle

Sporthalle: Die Laufstrecke führt an der Sporthalle vorbei. Hier kann man sich zwischendurch umziehen, aufwärmen und/oder das WC benutzen.

Übernachtung: Für die von weit her anreisenden Athleten besteht die Möglichkeit der kostenlosen Übernachtung in der Sporthalle von Freitag auf Samstag. Für Frühstück muss jeder selber sorgen.

Auszeichnung: Es findet keine Siegerehrung statt. Jeder bekommt eine Urkunde mit Zeit und Streckenlänge. Auf den Seiten vflbokel.de/alg und bokelultra.de/ gibt es Ergebnislisten nach Gesamtwertung und Altersklassen.

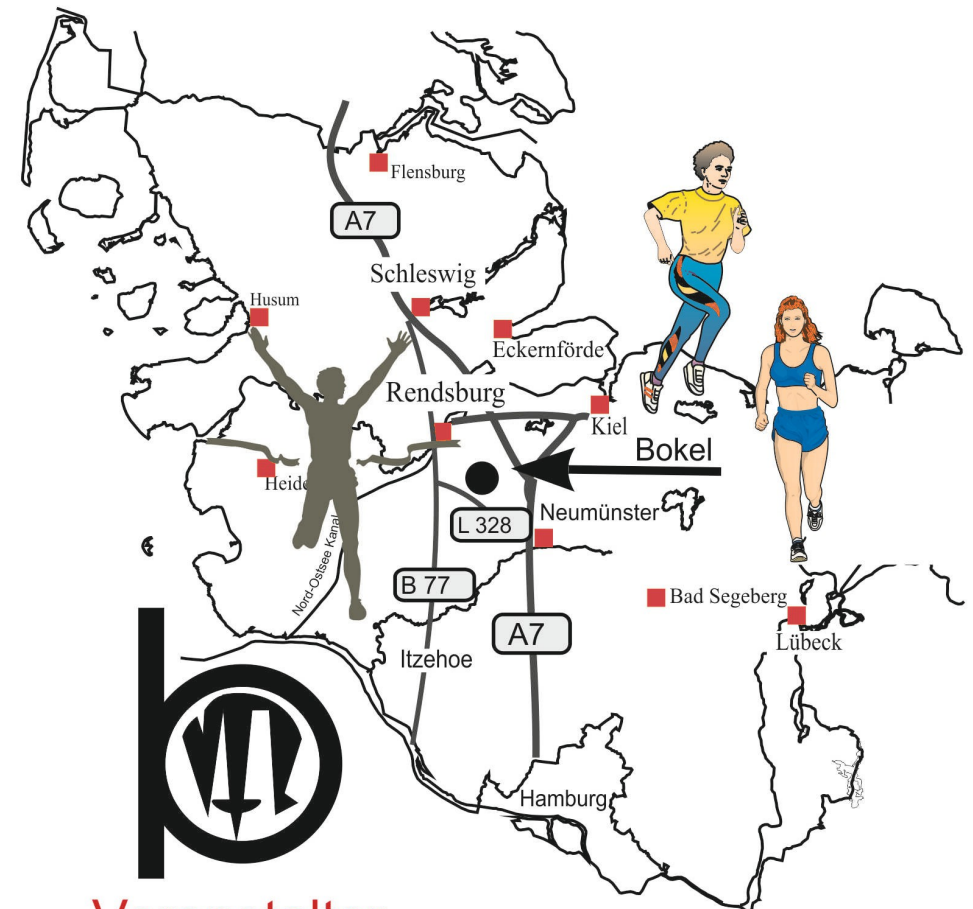
Streckenrekorde:

M: Jan-Henrik Lange = 75,9 km in 6:08:49 std/min/sek (2017)

W: Beeke Jandt = 67,65 km in 6:07:23 std/min/sek (2014)

9. Bokeler 6-Stunden-Lauf

09. November 2019



Veranstalter
ALG des VfL Bokel

Startgeld: 15,- €

Gemeldet ist nur, wer bis zum **04.11.2019** die Startgebühr auf das Konto:

Norbert Schroeder ALG-VfL Bokel
IBAN: DE76 2146 3603 50317024 32
BIC: GENODEF1NTO (Rendsburg)

... überwiesen hat!

Als Verwendungszweck bitte **6-Stundenlauf Bokel** sowie Euren **Namen** angeben.

Meldeschluß: 04.11.2019

Nachmelder: Möglich, bis eine Stunde vor Start.

Nachmeldegebühr: 5,- €

Verpflegung:

Getränke: Eistee Cola Selter Kaffee Bier Malzbier Brühe Tee usw.

Essen: belegte Brötchen, Obst, Süßigkeiten, Knabberkram usw.

Meldungen und Infos:

Norbert Schroeder

An der Aue 7

24802 Bokel

norbertschroeder.alg@swn-nett.de

Phone: 04330/9889

**Zusätzliche Info: Es müssen keine 6 Stunden gelaufen werden!
Wer nur 1 Stunde oder 1 bis 2 Runden (oder beliebig viele) laufen möchte, sei jedem selbst überlassen!! Er/Sie bekommt eine Urkunde über die Strecke und die Zeit die er/sie geschafft hat!**

Name: _____ Vorname: _____

männl. O

weibl. O

Jahrgang: _____

Verein: _____

Ich erkläre, dass ich gesund bin und ausreichend trainiert habe. Einer Speicherung, Auswertung und Veröffentlichung meiner oben angegebenen Daten stimme ich zu, soweit sie für die Ergebnislisten notwendig sind.

Die Anmeldung ist nur gültig, wenn das Startgeld von 15,- € auf dem angegebenen Konto eingegangen ist. Das Startgeld deckt die Veranstaltungskosten und kann nicht zurückgezahlt werden.

Der Veranstalter / Ausrichter behält sich das Recht vor, bei Unwetter/Gewitter oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen den Wettkampf zu unterbrechen oder abzubrechen.

Den Haftungsausschluss des Veranstalters erkenne ich an!

Unterschrift: _____

Haftungsausschluss: Der Veranstalter übernimmt für Unfälle und Verletzungen jeglicher Art sowie Diebstahl und sonstige Schäden keine Haftung.

Bitte macht Euch über den Zeitpunkt des Laufes ernsthafte Gedanken. Nicht jeder kann und sollte im November einen Ultramarathon bestreiten.

Achtung: Startberechtigt sind alle Läufer/innen ab Jahrgang 2001