

## Ausschreibung zum 12. Bokeler 6-Stunden-Lauf

**Veranstalter:** ALG-VfL Bokel

Die Veranstaltung ist als DLV-Volkslauf gemeldet

**Datum:** 11. November 2023

**Startzeit:** 09:00 Uhr

Treffen mit Startnummerausgabe ab 7:30 Uhr in der Sporthalle Bokel

**Zielschluss:** 15:00 Uhr zzgl. der angefangenen Runde

**Start und Ziel:** Kindergarten Bokel, Lindenallee 24, 24802 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](http://vflbokel.de/alg) und [bokelultra.de](http://bokelultra.de) gibt es Ergebnislisten nach Gesamtwertung und Altersklassen.

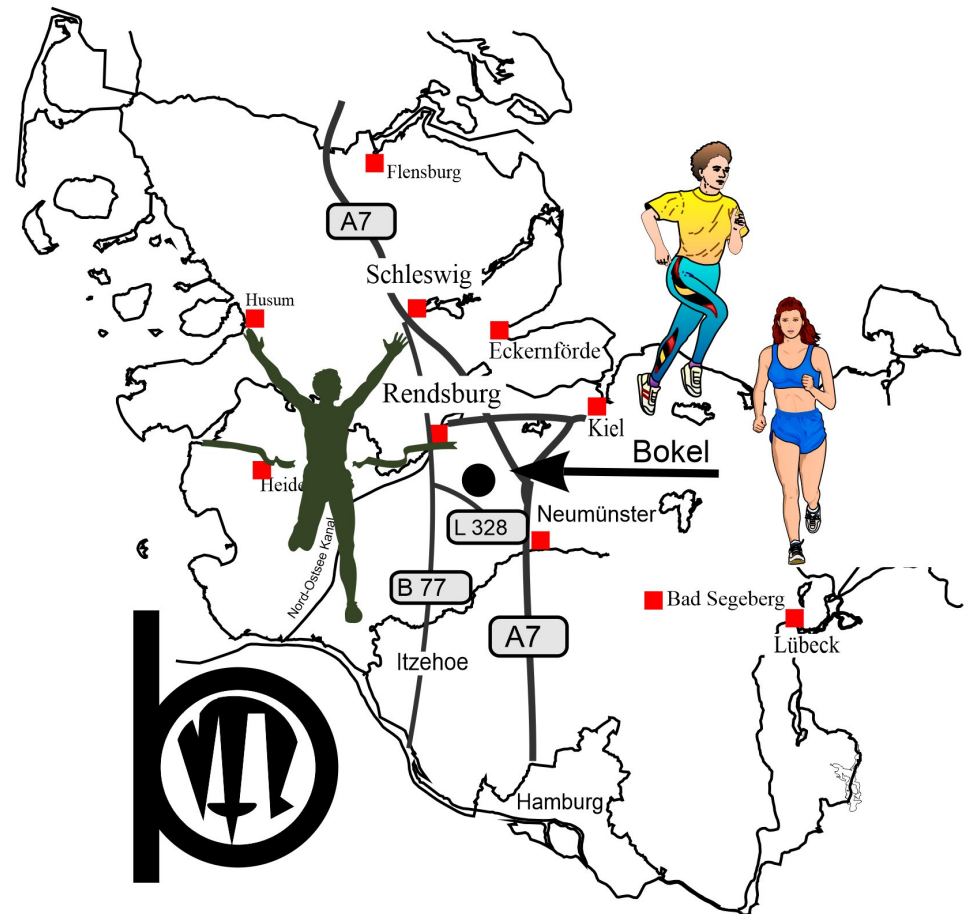
**Streckenrekorde:**

**M:** Torben Bies = 79,95 km in 6:09:05 std/min

**W:** Sabine Andres = 67,65 km in 6:06:27 std/min

# 12. Bokeler 6 Stunden Lauf

## 11. November 2023



Veranstalter  
ALG des VfL Bokel

## Online-Meldungen über das Portal von [Race Result](#)

### Startgeld: 20,- €

Die Anmeldung ist nur gültig, wenn das Startgeld von 20,- € bis zum 10.11.2023 auf dem angegebenen Konto von Race Result eingegangen ist.

### Meldeschluss: 10.11.2023 bis 18:00 Uhr

**Nachmeldungen:** 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.

**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!

### Start, Ziel und Startunterlagen in der Turnhalle Bokel

Lindenallee 34 in 24802 Bokel / Parkplätze vor dem Kindergarten  
oder im Rademacher Weg 8, am Sportplatz hinter dem DGH

### Infos:

Norbert Schroeder

An der Aue 7

24802 Bokel

[norbertschroeder.alg@sw-n-nett.de](mailto:norbertschroeder.alg@sw-n-nett.de)

Phone: 04330/9889

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

männl.

weibl.

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 20,- € auf dem angegebenen Konto von Race Result 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 2005