



A&A

Ausbildung und Arbeit Plus GmbH



PHYSIOTHERAPIE

Antwort
 TuS Hohnstorf (Elbe) von 1925 e.V.
 - 38. Deichlauf 2019 -
 Maria Würzburger
 Am Schlüsselteich 33
 21481 Lauenburg (Elbe)



Ergebnislisten

werden zeitnah vor Ort ausgehängt. Ergebnisse und Urkunden können später im Internet heruntergeladen werden: www.tus-hohnstorf.de. -> Deichlauf 2019 -> Ergebnisse

Verpflegung

Auf den Laufstrecken Getränkestände.
Im Vereinsheim: Kaffee, Tee und Kuchen
Auf dem Sportplatz: Gegrilltes und kühle Getränke.

Wertsachen und Sporttaschen

zur Aufbewahrung im Geräteschuppen abgeben.

Lauf- und Walkingstrecken (QR-Code nutzen!)



Bald nach dem Start auf dem Sportplatz des Sportzentrums fällt der Blick vom Elbdeich aus auf die malerische Altstadt von Lauenburg, dann geht es elbabwärts weiter in Richtung Artlenburg zum Elbe-Seiten-Kanal. Nach Unterqueren der B209 in der Nähe des Hochwasser-Sperrtores kommen die 10.600m-Läufer über ruhige

ebene Wege entlang von Wiesen, Knicks und Gräben durch die Feldmark zu Start und Ziel am Hohnstorfer Sportgelände zurück.

Die als schnell bekannten Strecken haben kaum Steigungen, sind mit Pfeilen gekennzeichnet und kilometriert. Walker(innen) folgen ebenfalls diesen Routen. Die Halbmarathonis machen eine zusätzliche Schleife in der Nähe des Artlenburger Windparks, laufen dann ein Stück am Fuß des Elbe-Seiten-Kanals entlang in Richtung Süden, überqueren den Kanal und treffen schließlich wieder auf die 10.600er Strecke, der sie dann bis zum Ziel folgen.

Noch Fragen? deichlauf@tus-hohnstorf.de

Salah-Cup-Läufe 2019

- 24.02. Wintervolkslauf Amelinghausen
- 17.03. Schiffshebewerklauf Scharnebeck
- 14.04. Junkernhof-Lauf Thomasburg
- 19.05. **Deichlauf in Hohnstorf (Elbe)**
- 18.08. Heideköniginnen-Pokal Amelingh.
- 08.09. Tiergarten-Volkslauf Lüneburg
- 15.09. Volkslauf Adendorf
- 03.11. Herbstlauf Gellersen

38. Deichlauf

Salah-Cup

Hohnstorf an der Elbe

Sonntag 19. Mai 2019

ab 9:00 Uhr



Erwachsene 6 / 10,6 / 21,1 km
 Jugendliche 6 und 10,6 km
 Kinder 400m und 1.000 m
 Walking 6 km und 10,6 km



TuS Hohnstorf/Elbe von 1925 e.V.
Info: www.tus-hohnstorf.de

19V09000441600001

Anmeldung zum 38. Deichlauf am 19.05.2019 in Hohnstorf an der Elbe

Verein / Gruppe

Meldeverantwortlicher (Name)*

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

e-Mail-Adresse (für Rückfragen) in Druckschrift→

*Ich melde an ... und überweise vorab das/die Startgeld/er auf das Volkslaufkonto IBAN DE 92 240501 1 000 1600 1505 Erwachsene 7 € Kind/Jug. 3 € - Anmelde Name: Name, Vorname M W Geburtsjahr 400m 1.000m 6.000m 10.600m 21.100m Walk. €

Name, Vorname	M	W	Geburtsjahr	400m	1.000m	6.000m	10.600m	21.100m	Walk.	€
Summe										

Allgemeines

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht nötig. Parkplatzanweisung durch die Feuerwehr Hohnstorf (Elbe). Für Unfälle und Schäden, sowie abhanden gekommene Gegenstände haftet der Veranstalter nicht. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin erklärt durch seine Anmeldung, dass er/sie ausreichend trainiert ist und keine medizinischen Gründe gegen eine Teilnahme am Wettbewerb sprechen. Die Strecken sind nicht amtlich vermessen, daher werden die erzielten Zeiten nicht für Bestenlisten gewertet.

Zeitnahme und Datenverarbeitung elektronisch durch das Zeitmesssystem „Race Result“ mit einem Chip, der am Laufschuh befestigt wird. Dieser ist direkt nach dem Zieleinlauf dort abzugeben.

Bei Verlust oder Nichtabgabe wird aufgrund der hohen Wiederbeschaffungskosten eine Rechnung in Höhe von 10 Euro gestellt.

Anmelden

online bis Donnerstag, 16.05.2019, 24 Uhr (empfohlen!) unter www.tus-hohnstorf.de -> Deichlauf 2019-> Anmelden. Dort sind auch Listen der schon Angemeldeten zu finden. Alternativ: Rechtzeitig schriftlich mit dem Abschnitt rechts, Bezahlung durch Vorabüberweisen **mit Anmeldernamen**.

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklären sich Teilnehmer(innen) damit einverstanden, dass in der Meldung angegebene personenbezogene Daten und die im Zusammenhang mit dem 38. Deichlauf gemachten Fotos, Videoaufnahmen und Interviews in den Medien ohne Vergütungsanspruch genutzt werden dürfen.

Startgelder ...

bei Online-Anmeldung und Abbuchung per SEPA-Lastschrift über „Race Result“ **bis Donnerstag, 16.05.2019, 24 Uhr** Erwachsene 7 €, Kinder 3 €.

Nachmelden am Veranstaltungstag ist möglich bis 30 min vor dem jeweiligen Start gegen Barzahlung: Erwachsene 9 €, Kinder 4 €. Achtung: Bitte Kinder rechtzeitig nachmelden, denn sie starten schon ab 9:00 Uhr (Jungen) und 9:05 (Mädchen).

Als Erwachsene gelten alle Jahrgänge von 1900 bis 2001 einschließlich. Die Startgelder dienen ausschließlich zur Deckung der entstehenden Kosten. Bei Nichtteilnahme keine Rückerstattung des Startgeldes.

Anreise / Ausschilderung

Hohnstorf (Elbe), Am Sportzentrum 1 (für Navi)
Hinweisschilder: Sportanlagen ⇒ VL
Das Sportzentrum liegt an der B209 bei der Star-Tankstelle, beim EDEKA-Markt, Apotheke und Sparkasse.

Startnummern und Chips abholen

bis **spätestens 30 Minuten** vor dem Start.

Startzeiten

Altersklasseneinteilung gemäß DLV (außer 6.000m)

9:00 Uhr 400m Jungen MK U6/U8 (2012 u. jünger)
9:05 Uhr 400m Mädchen WK U6/U8 (2012 u. jünger)
9:10 Uhr 1.000m W/MK U10/12 (ab 2011 u. älter)
9:20 Uhr 21.100m ab U18 (2003 u. älter)
9:25 Uhr 10.600m ab U18 (2003 u. älter), Walking 10,6km
9:35 Uhr 6.000m ab U14 (2007 u. älter), Walking 6.000m.

Zielschluss für alle Läufe ist um 12:00 Uhr.
Aushang erster Ergebnisse ab 10 Uhr,
Siegerehrungen voraussichtlich ab 11 Uhr, beginnend mit den Kindern, wenn die meisten laufenden Eltern wieder dabei sein können.

Urkunden / Ehrungen

Urkunden für 1. bis 3. Plätze jeder Laufklasse (s. Aushang) und für alle 400m- und 1.000m-Kinder. Wer keinen Internetzugang hat, kann weitere Urkunden gegen 2 € (inkl. Porto) am Grillstand beantragen, dazu Umschlag beschriften!

- Schnellste(r) 6, 10,6 und 21,1 km Laufen
- Sieger Mannschaftswettbewerb 10,6 km (s.u)
- Auf Empfehlung des NLV keine Walking-Ehrungen.

Unter den Vorangemeldeten werden geehrt ...

- die drei größten Gruppen
- die und der älteste, die und der jüngste Teilnehmer bzw. Teilnehmerin (ggf. Geburtsdatum angeben!)

Statt Pokalen gibt es gesunde „Naturalien“.

Mannschaften 10.600m

Fünf oder mehr Starter oder Starterinnen eines Vereins oder einer Gruppe über die 10.600m-Strecke können nur bei exakt gleicher Vereins- / Gruppenbezeichnung als Mannschaft gewertet werden. Dazu ist keine besondere Anmeldung nötig. Durch Addition der 5 besten Laufzeiten werden per EDV die Sieger ermittelt.

Duschen / Umkleiden

im Vereinsheim des Sportzentrums.