



100Marathon-Club

13. LüHa-Fun-Run

Die hanseatische Herausforderung
von Lübeck nach Hamburg
am 22. Februar 2009



75 Kilometer
durch Eis und Schnee

Am 22. Februar 2009 veranstaltet der 100 Marathon Club die 13. Auflage des LüHa-Fun-Run, einen Langesteckenlauf von Lübeck nach Hamburg über 75 km. Die Veranstaltung wird als Erlebnis-/Trainingslauf ausgetragen, eine Zeitnahme und Streckenabspernung erfolgt nicht. Jeder Teilnehmer muss die StVO jederzeit beachten.

Teilnehmen können alle Ausdauerspezialisten/innen, die sich nicht scheuen, auch im Winter bei Eis und Schnee eine solche Distanz zu laufen.

- Ausrichter:** Schek kee Lo, Funhofweg 9, 22307 Hamburg
☎ 0170 – 580 32 82
- Start:** 8:00 Uhr Sportanlage Phönix von 1903 e. V., Lübeck,
Falkenstraße 44, geöffnet ab 7:00 Uhr.
- Ziel:** Direkt an der Außenalster Ruder-Gesellschaft HANSA e.V.,
Hamburg, Schöne Aussicht 39.
- Strecken-
beschreibung:** 25 km Wanderwege (Kies- und Waldboden),
50 km Rad- und Fußwege (Asphalt und Pflaster).
- Verpflegungs-
punkte:** Es sind 7 Verpflegungspunkte eingerichtet, die so besetzt
sind, dass für alle Läufer/Innen mit einem Temposchnitt von
5:30 bis 7:12 min/km die Versorgung garantiert ist.
- Die Verpflegungspunkte werden betreut von:
- | | |
|--|------|
| Jens, Birgit Eulig und Team | 12,3 |
| Jens Afheldt und Team, Laufftreff Reinfeld | 22 |
| Anke Lakies und Team, TriTeam Oldesloe | 30 |
| Elisabeth, Benedikt und Dieter Goergens | 42 |
| Rolf Johannsen und Team, SSC Hagen | 53 |
| Heike Loewendei und Team, AMTV | 60 |
| Til Probst und Team | 67 |
| Rita Gehrke und Team | Ziel |
- Verpflegung:** Bananen, Äpfel, Müsliriegel, Tee, ein isotonisches Getränk
und Wasser. Ab Kilometer 42 auch Cola.
- Gruppeneinteilung und
Zeitlimit:** Zielschluss ist 17.00 Uhr, das entspricht einem Tempo von
7:12 min/km. Die ersten Kilometer durch Lübeck werden im
Einlauf tempo gemeinsam zurückgelegt. Danach hat jeder die
Möglichkeit, sein eigenes Tempo zu laufen. Wer
gemeinschaftlich die Strecke bewältigen möchte, kann sich
einer Gruppe mit den Geschwindigkeiten 5:30, 6:00, 6:30 oder
7:00 min/km anschließen. Teilnehmer, die bis 13.05 Uhr den
Verpflegungspunkt in Lütjensee nicht erreicht haben oder
danach das Zeitlimit überschreiten, müssen den Lauf
beenden.

- Serviceleistung:** Transport der Kleidung vom Start zum Ziel. **Transport eines Beutels** (keine Reisetaschen bzw. kein Reisegepäck) **Laufbekleidung zum Verpflegungspunkt in Lütjensee.**
- Kosten:** Organisationsbeitrag: € 45,00 inkl. Abendessen
Zusätzliches Abendessen: € 15,00
Bustransfer: € 7,--
(**Beispiel:** Eine Läuferin mit Abendbegleitung und Bustransfer muss € 67,-- / ein Läufer mit Bustransfer muss € 52,-- überweisen. **Noch Fragen**, dann ruft mich einfach an)
- Anmeldung:** Anmeldeformular an Schek kee Lo, Funhofweg 9, 22307 Hamburg senden und Meldebetrag auf das Konto Schek kee Lo, Spardabank, Kto.-Nr. 455 23 26, BLZ 206 905 00 **unter Angabe des Teilnehmers**, überweisen. Alle angenommenen Teilnehmer erhalten bis spätestens Januar eine Teilnahmebestätigung. Anmeldungen, die eingehen, nachdem das Teilnehmerlimit erreicht ist, finden keine Berücksichtigung. Die Beträge werden in diesem Fall zurückerstattet. Nachmeldungen sind nicht möglich. Die Startnummer ist nicht übertragbar.
- Teilnehmerlimit:** Die Teilnehmerzahl ist auf 75 begrenzt.
- Abschluss:** Den Abschluss der Veranstaltung bildet um ca. 18.00 Uhr ein gemeinsames Abendessen in der wunderschön, direkt an der Alster gelegenen Ruder-Gesellschaft HANSA. Dabei erhält jeder Teilnehmer, der das Ziel erreicht hat, eine Urkunde.
- Anreise:** Wir koordinieren eine kostengünstige Anreise nach Lübeck (Gruppenfahrkarte) per Bundesbahn oder Bus von Hamburg Hauptbahnhof, Abfahrt 6.00 Uhr (bitte unbedingt in der Anmeldung angeben). Treffpunkt Hamburg Hbf, 5.45 Uhr, Reisezentrum, Wandelhalle.
- Übernachtung:** Lübeck Verkehrsverein, Lindenarkaden, Frau Langner, ☎ 0451-76 460 oder in Hamburg zu erfragen über Hamburg Tourismus GmbH, Steinstraße 7, Frau Hase, ☎ 040/3005-1300, Fax: 040/3005-1210

**Eine Garantie für die Streckenlänge übernehmen wir,
jedoch nicht für Eis und Schnee!**

