

4. Oldesloer 44,4 km Auf Und Ab Bergmarathon

Motto : OKTOBERFEST

Jede Frau und jeder Mann der die volle Distanz im Dirndl

oder in einer Trachtenlederhose läuft, startet kostenlos.

Die „alpine“ Herausforderung im Norden
am 30.10.2010

44,4 km
in schwindelnder Höhe
und bodenloser Tiefe

Der Einzige (und nur echt) mit Serpentine

Nachdem der Lauf 2008 und 2009 fast noch mehr positive Reaktionen verursachte, als der 1. AUA Marathon, sehen wir uns sozusagen dazu gezwungen, auch dieses Jahr wieder aktiv zu werden. Dieses mal wieder im Oktober, denn bei schönem Wetter kann ja jeder laufen. Also startet am 30.10.2010 um 9:09 Uhr auf dem bekannten, landschaftlich reizvollen, herbstlich grauen und abwechslungsreichen Rundkurs von 1.850 m Länge im Neubaugebiet Bad Oldesloe West IV und V der

4. Oldesloer 44,4 km **Auf Und Ab** Bergmarathon!

122 Minuten später um 11:11 Uhr fällt dann der Startschuss zum

4. Oldesloer 22,2 km Auf Und Ab Berglauf!

Das Motto dieser Veranstaltung ist nicht die Bestzeit, sondern viel gemeinsamer Spaß auf einer anspruchsvollen Strecke. Der 24mal zu durchlaufende Rundkurs hat eine summierte Höhendifferenz von 25 Metern, so dass insgesamt je 600 Meter bergauf und bergab zu laufen sind (Berglauf = 12 Runden und 300m), wobei die maximale Steigung im Bereich der Serpentine ca. 10% beträgt.

Die Vorteile des Rundkurses liegen klar auf der Hand:

24 x Verpflegungsstation, 24 x die „beiden“ Zuschauer, 24 x eine offizielle Zwischenzeit und nicht zuletzt 24 x ein Toilettenhäuschen. (auch hier gilt Berglauf = 12 mal!)

Start, Ziel und Verpflegungsstation befinden sich bei der Damenschneiderei MAREN PEEMÖLLER „Moderecreationen“, die gleichzeitig Sponsorin des Laufes ist. Hier in der Helene-Stöcker-Straße 24, 23843 Bad Oldesloe können auch Anmeldungen abgeholt und abgegeben werden.

Um sowohl uns logistisch und organisatorisch als auch die Strecke im Allgemeinen nicht zu überfordern, ist die Teilnehmerzahl auf 50+ Läufer begrenzt.

Der Anmeldeschluss ist am 24.10.2010 bzw. bei Erreichen der max. Teilnehmerzahl.

Bei Fragen zum Lauf erteilt Sven Peemöller unter www.sven-peemoeller@t-online.de gern, kompetent und freundlich Auskunft.

Die Veranstaltung wird als Erlebnis- / Trainingslauf ausgetragen. Die StVO ist jederzeit einzuhalten und die Nutzung von Hilfsmitteln wie Steigeisen und Pickel, ist streng untersagt. Jodeln auf den Gipfeln bitte nur nach Vorlage eines Abschlussdiploms einer anerkannten Lehranstalt. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung, insbesondere auch nicht bei Lawinenabgängen, Eis- und Steinschlag und spätsommerlichen Hagelschauern.

Helfer sind herzlich willkommen.

Hinweis:

Laut [Helmut Reitmeier](#), und ich muss zugeben, er weiß wovon er redet (nicht zuletzt hat er mich 1995 sehr erfolgreich auf die Jungfrau gebracht), beginnt ein [Bergmarathon](#) bei 1000 Höhenmetern, möglichst in wenigen zusammenhängenden Steigungen und ohne lange Bergab Passagen. Diese Bedingungen können wir hier im Norden leider nicht erfüllen. Wir bleiben aber, obwohl wir Helmut recht geben, trotzdem dabei unseren Lauf "Auf Und Ab Bergmarathon" zu nennen

Anmeldung:

per Internet bis zum 24.10.2010

Teilnahmegebühr 15€

Zahlung bitte per Überweisung. Die Kontodaten werden per E-Mail mitgeteilt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 50+ begrenzt.

Nachmeldungen, bei freien Startplätzen auch bis zum Veranstaltungstag möglich (telefonisch oder per E-Mail)

Auszeichnungen:

Jede/r Teilnehmer/in erhält im Ziel eine Urkunde

im Ziel:

zusätzlich Bier, Wurst, Suppe

- keine Duschen -, aber eine beheizte Umkleemöglichkeit. (Wir behalten uns vor, bei Temperaturen oberhalb von 20°C, die Heizung abzuschalten.)

"Extra":

Der Oldesloer Physiotherapeut DINO MÖLLER (Grabauer Str. 39, 23843 Bad Oldesloe, Tel. 04531-85999) hat sich auch dieses Jahr dazu bereit erklärt, die Teilnehmer im Ziel zu massieren. Wir Danken Ihm schon im Vor raus.

Haftungsausschluss:

Jede/r Teilnehmer/in erkennt mit Ihrer/Seiner Teilnahme ausdrücklich den Haftungsausschluss des Veranstalters für Personen- und Sachschäden jeglicher Art an