

## 10. Grimmershörnbucht-Lauf

Samstag , 18.02.2012 , Start : 10.00 Uhr

Liebe Lauffreunde und Lauffreundinnen,

Cuxhaven, 25.01.2012

Es ist wieder so weit :

In der Grimmershörnbucht wird wieder Langstrecke gelaufen:

Samstag , 18.02.2012 , Start : 10.00 Uhr

Folgende Wettbewerbe werden angeboten :

„Der lange Kanten“ (43,5 km) - 10 Runden à 4,35 km  
Fun-Run - 1- 9 Runden (ohne Zeitnahme)

Start : **verbindliche** Startzeit für alle Wettbewerbe 10.00 Uhr  
Zeitnahme : Bruttozeit, handgestoppt  
Zeitlimit : 6 Stunden , nach 5:30 darf keine weitere Runde angefangen werden  
Kosten : 0 ( in Worten. Null ) €  
Anmeldung : bis 16.02.2012  
Email : [henne-cux@live.de](mailto:henne-cux@live.de)  
Telefon : 04721-690009  
Mobil : 015787827472  
Verpflegung : Wasser, heißer Tee, Riegel , Salzgebäck, ab der 5. Runde Cola.  
Zielverpflegung : Kaffee, Tee, Kuchen, Suppe  
Soforturkunden

Da wir den familiären Charakter der Veranstaltung erhalten wollen, liegt das Teilnehmerlimit bei 40 Läufern.

**Umkleide-Park- und Duschkmöglichkeiten** befinden sich bei uns , **am Strichweg 32**, Zufahrt über den Strichweg . Abbiegen zwischen Gaststätte „Döser Börse“ und Möbel-Markt

Der **Start- und Ziel-Bereich** befindet sich hinter dem Deich , **Ecke Klaus-Groth-Strasse 5 / Döser Seedeich**

Weitere Infos zum Lauf findet Ihr auf meiner Homepage :

<http://marathonammeer.jimdo.com/>

## **Teilnehmererklärung – Haftungsausschluß**

Bei der Veranstaltung handelt es sich um eine Verabredung zu einem gemeinsamen Lauf .

**Die Teilnahme am 9. Grimmershörnbucht-Lauf erfolgt auf eigenes Risiko**

**Das Organisatorenteam Dr. Silvia Henne, Dr. Hans-Albert Henne stellen nur Park- und Umkleidemöglichkeiten , sowie Verpflegung bereit.**

**Sie sind nicht verantwortlich für den Lauf , die Laufstrecke , Sicherheit der Teilnehmer/innen.**

Es besteht während des gemeinsamen Laufs keine Versicherung , keine ärztliche Betreuung oder Notfallversorgung.

Die Teilnahme am Lauf erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.

Alle Teilnehmer an diesem gemeinsamen Lauf entbinden das Organisatorenteam Dr. Silvia Henne, Dr. Hans-Albert Henne von jeglicher Haftung bezüglich Personen-, Gesundheits oder Sachschäden ,die vor während oder nach dem gemeinsamen Lauf auftreten.

Der Lauf findet auf öffentlichen Wegen statt , das heißt der/die Teilnehmer/in hat die STVO zu beachten , andere Verkehrsteilnehmer nicht zu behindern oder zu gefährden .

Bei der Benutzung von Walkmen/Musikgeräten mit Kopfhörern während des Laufs ist darauf zu achten ,dass andere Verkehrsteilnehmer, hier im Besonderen Fahrradfahrer nicht wahrgenommen werden !



Viele Grüße aus Cuxhaven

Silvia und Hans (Abbi)