



100Marathon-Club

14. LüHa-Fun-Run

Die hanseatische Herausforderung
von Lübeck nach Hamburg
am 28. Februar 2010



75 Kilometer
durch Eis und Schnee

Am 28. Februar 2010 veranstaltet der 100 Marathon Club die 14. 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:	km
Jens, Birgit Eulig und Team	12,3
Jens Afheldt und Team, Laufftreff Reinfeld	22
Anke Lakies und Team, TriTeam Oldesloe	30
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 Einlauftempo 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: €50,00 inkl. Abendessen.
Zusätzliches Abendessen: €15,00
 Bustransfer: €10,--
 (**Beispiel: Eine Läuferin mit Abendbegleitung** und **Bustransfer** muss €75,-- / **ein Läufer mit Bustransfer** muss €60,-- überweisen. **Noch Fragen**, dann ruft mich einfach an)
- Anmeldung:** Anmeldeformular an Schek kee Lo, Funnhofweg 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. **Anmeldung bis zum 21.02.2010** 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!**

Anmeldung

14. LüHa-Fun-Run am 28.02.2010 75 Kilometer von Lübeck nach Hamburg

Meldeanschrift: Schek kee Lo, Funhofweg 9, 22307 Hamburg

Mit meiner Meldung erkenne ich ausdrücklich den Haftungsausschluss des Veranstalters für Personen- und Sachschäden jeglicher Art an. Ich erkläre, dass ich gesund bin und einen ausreichenden Trainingsstand habe. Ich bin einverstanden, dass ich aus dem Lauf genommen werden kann, wenn Gefahr besteht, mich gesundheitlich zu schädigen. Ich werde die StVO während des gesamten Laufes einhalten. Mit der maschinellen Speicherung meiner Daten bin ich einverstanden. Der Veranstalter behält sich vor, bei gesundheitsgefährdenden Bedingungen den Lauf nicht durchzuführen.

Datum:..... Unterschrift:

Vor- und Nachname:.....

Straße und Hausnr.:.....

PLZ, Wohnort:.....Geburtsjahr:.....

Telefon:.....

Verein, Lauftreff:.....

Ich möchte mit der Gruppe vom Hauptbahnhof Hamburg nach Lübeck fahren:
(Treffpunkt 5.45 Uhr, Reisezentrum, Wandelhalle; Fahrkartenpreis 10,00 €)

ja: () nein: ()

Ich habe bereits an diesem Lauf erfolgreich teilgenommen:

ja: () **wie oft, Anzahl:** () **ODER** nein: ()

Ich nehme am abschließenden Abendessen mitzusätzlichen Person(en) teil. Kosten pro Person € 15,-. **Achtung!** Wegen des Platzangebotes können wir nur Teilnehmern und Begleitern, die am Abendessen teilnehmen, Einlass in die Ruder- Gesellschaft gewähren.

Den Betrag (Organisation €50,- **plus** evtl. Fahrkarte für €10,00 **plus** evtl. **zusätzliche** Abendessen je €15,-) über €..... habe ich amauf das Konto Schek kee Lo, Spardabank, Kto.-Nr. 455 23 26, BLZ 206 905 00 überwiesen. **Der Teilnehmername wurde deutlich vermerkt.**