

9. Grimmershörnbucht-Lauf

Samstag , 03.12.2011 , Start : 10.00 Uhr

Liebe Lauffreunde und Lauffreundinnen,

Cuxhaven, 31. Oktober 2011

Es ist wieder so weit :

In der Grimmershörnbucht wird wieder Langstrecke gelaufen:

Samstag , 03.12.2011 , 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

Kosten : 0 (in Worten. Null) €

Anmeldung : bis 02.12.2011

Email : 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

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. Grimmershörbucht-Lauf erfolgt auf eigenes Risiko

Das Organistorenteam 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 Organistorenteam 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 !