

15. Landkreis-Gifhorn-Durchquerung Sa. 9.1.2010 Adenbüttel - Neubokel - Wilsche - Gifhorn - Stüde - Knesebeck - Wittingen

Zum diesem Lauf über Wald- und Wirtschaftswegen oder verkehrsarmen Straßen sind alle Sportler(innen) eingeladen, die an einem Gruppen-Landschaftslauf teilnehmen wollen. Es ist kein durchorganisierter Lauf, sondern man muss auch mal mit kleinen Pannen leben können. Ein Startgeld wird nicht erhoben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eine kurze Meldung – möglichst per Mail - wer wo einsteigt (es können wie immer auch Teilstrecken gelaufen werden) wäre aber hilfreich.

Eigenverpflegung, Wechselgarderobe und Fußlahme können in den beiden Begleitfahrzeugen transportiert werden.

Der Lauf findet auch bei schlechtem Wetter statt. Entsprechende Kleidung ist selbstverständlich. Die Sicherheit der Teilnehmer(innen) hat oberste Priorität. Der Lauf kann daher bei extremem Wetter ausfallen oder die Strecke geändert werden. Wir werden per Mail informieren. Bitte schaut dann bitte auch auf die Internetseite www.martin-pahl.de.

Das Kleingedruckte: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Wir gehen davon aus, dass jede(r) Teilnehmer(in) gesundheitlich in der Lage ist die beabsichtigte Strecke zu bewältigen. Die Vorschriften der STVO sind einzuhalten.

Fahrplan

Stand: 22.11.2009

Km bis Ziel	Km gelaufen	Km zum nächsten Punkt	Laufzeit zum nächsten Punkt	"Ankunfts" Zeit	"Start" Zeit	Station		Treffpkt. m. Begleitfahrz	Pause	ja/nein	Zeit pro 1Km	Pausenzeit
67,82	0,00	3,03	00:18:10		08:00	1 Adenbüttel, Sportplatz		J			06:00	
64,79	3,03	5,64	00:33:50	08:18	08:24	2 Warmbüttel, Ortsmitte		J	J		06:00	06:00
59,15	8,67	7,68	00:46:05	08:58	09:04	3 Leiferde, NABU-Station		J	J		06:00	06:00
51,47	16,35	2,27	00:13:37	09:50	09:56	4 Neubokel, Landcafé		J	J		06:00	06:00
49,20	18,62	5,99	00:35:56	10:09	10:16	5 Wilsche, Sportplatz		J	J		06:00	07:00
43,21	24,61	4,25	00:26:12	10:52	10:59	6 Gifhorn, Fußgängerzone, Meilenstein		J	J		06:10	07:00
38,96	28,86	4,78	00:29:29	11:25	11:32	7 Triangel, Bahnübergang		J	J		06:10	07:00
34,18	33,64	3,51	00:21:39	12:02	12:09	8 Westerbeck Mitte, Einmündung Kleine Dorfstraße		J	J		06:10	07:00
30,67	37,15	5,05	00:31:08	12:30	12:37	9 Kanalarbrücke L 289 nordöstl. Westerbeck		J	J		06:10	07:00
25,62	42,20	6,94	00:42:46	13:09	13:24	10 Stüde, Bürgerhaus, Marathon-Ziellinie		J	J		06:10	15:00
18,69	49,13	5,87	00:36:12	14:06	14:13	11 Weißes Moor, Einmündung Ankerweg		J	J		06:10	07:00
12,82	55,00	5,78	00:35:37	14:50	14:57	12 Forsthaus Mallch		J	J		06:10	07:00
7,04	60,78	4,99	00:30:47	15:32	15:39	13 Knesebeck, Grundschule		J	J		06:10	07:00
2,05	65,77	2,05	00:12:18	16:10	16:17	14 Kakerbeck		J	J		06:00	07:00
0,00	67,82			16:29		15 Wittingen		J				

0175 34 76 20 0 Handy Martin Pahl im Begleitfahrzeug

Im Namen des Teams* wünsche ich allen einen sportlichen und spannenden Lauf.

*Das Team: Ame Duncker, Stefan Hölter, Ulrich-Dieter Standt, Friedhelm Marciniak,

gez. Martin Pahl
Tilsitweg 6

38527 Meine

Tel. 05304-2123 Handy 0175 34 76 20 0

Fax. 05304-907974

E-Mail: martin.pahl@t-online.de Internet www.martin-pahl.de

Datei: A usschreibung 01