



11. Karl-Heinz-Jost Ultra-Marathon (Ehemals „Husum-Eckernförde-Ultra-Marathon“) **Samstag, den 13.05.2017**

Wir freuen uns, diesen Lauf nunmehr zum elften Mal ausrichten zu können.

Leider ist der Gründer dieses Laufes, die Ultra-Legende Karl-Heinz Jost im Jahre 2016 verstorben. Der Lauf trägt ab 2017 seinen Namen und soll uns noch lange an ihn, seine 400 Marathon- und Ultraläufe, Iron- und Triple Iron Man-Triathlon, Wüstenläufe etc. erinnern. Er war ein ganz besonderer Mensch und bleibt vielen ein Vorbild.

Wir sehen nun wieder einem schönen Lauf mit netten Teilnehmern entgegen. Der KHJ-Ultra ist ein langsamer und geführter Gruppenlauf mit vielen Pausen und großzügiger Verpflegung. Gerüchteweise wiegt der ein oder andere Teilnehmer nach dem Lauf schon mal mehr als zuvor. Dieser Lauf führt uns quer durch das schöne Schleswig-Holstein von der Nordsee bis zur Ostsee und wird von mehreren Service-Fahrzeugen begleitet. Er richtet sich ebenso an erfahrene Ultraläufer wie auch an ambitionierte Ultraeinsteiger, die die Marathondistanz mittlerweile locker absolvieren und nun Lust auf mehr haben.

Ablauf: **Möglichkeit 1 - Treffen in Eckernförde:**
Treffen 06:15 Uhr Berliner Straße Nr. 220; 24340 Eckernförde. Anfahrt: Eckernförde am Südstrand, am Pavillon „Mangos“. Aus Kiel kommend auf der B76 direkt hinter dem Ortsschild Eckernförde, Toiletten außerhalb des Pavillons im Container. Parkgebühr 5€/Tag, vermutlich aber wieder kostenfrei. Verstauen der Sporttaschen in die bereitstehenden Service-Autos.
07:00 Uhr Abfahrt mit den Service-Autos nach Husum. In Husum an der Shell-Tankstelle Halt für Toilettengang und Sonnencreme☺.

Möglichkeit 2, alternativ - Treffen in Husum:
Treffen 08:30 Uhr direkt am Parkplatz in Husum (Am Binnenhafen, 25813 Husum). Nach dem Lauf KEIN RÜCKTRANSPORT von Eckernförde nach Husum!

Für alle:
Auf dem großen Parkplatz (Am Binnenhafen, 25813 Husum) südlich des Hafenbeckens Umziehen auf Laufbekleidung, dann über die Fußgängerbrücke zum Start.

09:00 Uhr Start, Hafen Husum Nordseite, Hafenstraße, Bereich Promenade. Gelaufen wird nur auf Bürgersteigen und Radwegen. Wer außerhalb Sicht- und Hörweite der Gruppe ist, verliert den Versicherungsschutz.
Verpflegung ca. alle 5 bis 8km. Typische Langlaufverpflegung. Bei Bedarf ergänzende Eigenverpflegung/Präparate. Bauchtasche mit Flaschenhalter und Fotoapparat nach Bedarf. Kleidung nach Wetter, Mütze mit Nackenschutz (bei Sonne) ist nützlich. Die Strecke führt entlang der B201 bis Schleswig, dann entlang der B76 und schließlich durch die Eckernförder Innenstadt/Strandpromenade bis zum Südstrand.

Zieleinlauf ab ca. 18:00 Uhr am Pavillon Eckernförde-Südstrand, Gruppenfoto, Siegerehrung mit Urkunde und Medaille. Ich bemühe mich wieder um

Duschmöglichkeiten, zum Zeitpunkt der Ausschreibung sind diese jedoch noch nicht gewährleistet.

Distanz: 61,5 km (Grobe GPS-Vermessung)

Tempo: ca. 7:30 min/km + 11 Pausen je ca. 7 min. Geführter Gruppenlauf; KEIN Wettkampf

Anmeldung: Email an ultravox@email.de oder telefonisch 0172 4201 662, Torsten Selck mit Info Altersklasse/Geburtsjahr für die DLV-Statistik und Wunschtreffpunkt Eckernförde oder Husum. NACH schriftlicher Bestätigung des Startplatzes erfolgt die Überweisung des Startgeldes, Konto: IBAN: DE 6620 0505 5012 8349 3144, BIC: HASP DEHH XXX, Torsten Selck, Kennwort „KHJ-Ultra 2017“ sowie Angabe des Namens. Anmeldung bis 28.04.2017 oder bis zur Erreichung der max. Teilnehmerzahl.

Startgeld 25,00 €. Mögliche Überschüsse werden gespendet an das Haus Elim in Wilster (Verein zur Förderung der Rehabilitation Gefährdeter e.V.; www.haus-elim.info).

Teilnehmer: Maximal 20 Starter.

Weitere Info: Teilnahme wegen begrenzter Transportkapazität nur über Voranmeldung. Gebucht werden kann nur die ganze Strecke, keine Teilstrecken. Abbrecher müssen mit den Servicefahrzeugen mitfahren, können nicht während des Rennens zum Ausgangspunkt gefahren werden.

Wir freuen uns sehr über tatkräftige Unterstützung (Fahrer, Shuttlefahrzeuge, Verpflegungshelfer etc.), ohne die dieser Lauf nicht möglich wäre. Sprecht uns ggf. gern rechtzeitig an.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter haftet nicht für Schäden, die in Zusammenhang mit der Veranstaltung entstehen.

Die Teilnehmer erklären mit der Anmeldung, dass keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.

Mit der Anmeldung erklären sich alle Teilnehmer mit den auf unserer Homepage (www.hohenasper-sc.de/laufen) veröffentlichten Teilnahmebedingungen und den Erläuterungen zum Datenschutz einverstanden.

Veranstalter: Hohenasper Sport Club (DLV-genehmigt)

Organisation: Torsten Selck, D-20251 Hamburg, 0172 4201 662, ultravox@email.de

