

## 4. Int. Hafen Husum bis Hafen Eckernförde 60 km Ultra-Lauf Von der Nordsee bis zur Ostsee

### Geführter Gruppen-Landschafts-Straßenlauf kein Wettkampf

Ablauf:

**Pfingstsonntag, dem 22. Mai 2010**

**A: Treffen 7:30 Uhr, Eckernförde am Südstrand, am Pavillon „Aloha Beach“, „Aloha-Sail-Point“, (Tel.04351 769350, Gaststätte)**

Aus Kiel kommend auf der B76 direkt hinter dem Ortsschild Eckernförde, Eckernförder Straße Nr. 135 24340 Eckernförde.

Die Gaststätte bleibt geöffnet, bis wir zurück sind.

Toiletten außerhalb des Pavillons.

Parkgebühr 3,50€/Tag. Ich bin in Verhandlung mit der Stadt Eckernförde um freies Parken.

Verstauen der Sporttaschen in die bereitstehenden Service-Autos.

**8:10 Uhr Abfahrt** mit den Service-Autos nach Husum.

**A1:** In Husum auf der SHELL Tankstelle Halt für Toilettengang.

Auf dem großen Parkplatz ( *Am Binnenhafen, 25813 Husum* ) südlich des Hafenbeckens umziehen auf Laufkleidung, über Fußgängerbrücke zum Start.

**B: 10 Uhr Start, Hafen Husum Nordseite, Hafenstraße Promenade**

Wer außerhalb Sicht- und Hörweite der Gruppe ist, verliert den Versicherungsschutz !!  
Gelaufen wird **nur** auf Bürgersteigen und Radwegen.

**Verpflegung** nur an bestimmten Stellen, ca. alle 5 bis 8km. Typische Langlaufverpflegung. Bei Bedarf ergänzende Eigenverpflegung/Präparate. Bauchtasche mit Flaschenhalter und für Fotoapparat ist hilfreich. Professionelle Betreuung.

**Kleidung** nach Wetterbericht, Mütze mit Nackenschutz (bei Hitze) ist nützlich.

Die **Strecke** führt entlang der B201 bis Schleswig, dann entlang der B76 und schließlich durch die Eckernförder Innenstadt/Strandpromenade bis zum Südstrand.

Teilnahme nur über **Voranmeldung**, wegen der begrenzten Transportkapazität.

Gebucht werden kann nur die ganze Strecke, keine Teilstrecke, keine Marathon-Wertung.

**C: Zieleinlauf** ca. > 18:30 Uhr, am Pavillon Eckernförde-Südstrand, Gruppenfoto, Siegerehrung mit Urkunde und Medaille.

**Startgeld 25 €**, Bank: SEB Kiel, Konto: Karl-Heinz Jost Kto.Nr. 2451619100 BLZ 210 101 11, Kennwort: 60 km Lauf. Ab 26. 4. 2010 keine Rückzahlung mehr.

Nach Eingang der Zahlung umgehende Startplatzbestätigung.

Der Lauf ist DLV / SHLV genehmigt und in Statistiken zählbar.

Jeder startet auf eigene Verantwortung.

*Der Lauf ist denen gewidmet, die nicht mehr laufen können.*

In Kooperation mit der DMSG, Landesgeschäftsstelle Kiel (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft) ist er als Spendenlauf deklariert.

Spendenkonto: Sparkasse Kiel Kto. 344143, BLZ 21050170

Uns allen viel Spaß und viel Erfolg wünscht Karl-Heinz

Organisation:

Karl-Heinz Jost Osloping 15 24109 Kiel Tel/Fax/Band 0431 527326

[karlheinzjost@aol.com](mailto:karlheinzjost@aol.com) Verein: TuS H/M Kiel

Stand: 13. 11. 09

