

6. Nord-Ostsee-Kanal-Lauf

108 km von der Ostsee bis zur Nordsee

Landschaftslauf auf der Nordseite des Kanals

„Härtester“ Ultra-Lauf Norddeutschlands

Ausschreibung:

Ein Lauf über die gesamte Länge des Kanals von der **Schleuse Holtenau** / Kiel bis zur **Schleuse Brunsbüttel** an der Elbe.

Geführter Gruppenlauf, kein Wettkampf, nur begrenzte **vorher angemeldete** Teilnehmerzahl (ca.15).

Start: Samstag **12. Juni 2010, 7:00Uhr**, Parkplatz auf dem „Tiessenkaai“ „Packhaus“.

Ankunft: Schleuse Brunsbüttel ca. 23:30 Uhr. Duschen / Übernachtung in der Turnhalle, Siegerehrung mit Pokal und Urkunde. Sonntag (nach Frühstück) Rücktransport nach Holtenau.

Startgeld **45 €**, Überweisung erst nach Startplatzzusage, Organisation: Karl-Heinz Jost 24109 Kiel Osloring 15 Tel./Fax/Band 0431 527326.

karlheinzjost@aol.com, Bankverbindung: SEB Kiel, Konto: Karl-Heinz Jost, 2451619100, BLZ 21010111, Kennwort: NOK-Lauf 2010

Nach Zahlungseingang erfolgt umgehend Startplatzbestätigung.

Verein: [TuS HM Kiel.de](http://TuS_HM_Kiel.de)

DLV / SHLV genehmigter Lauf, in Statistiken zählbar.

Weitere Einzelheiten:

Wir treffen uns **vor** 6:20 Uhr an dem 7,5 Meter hohen, mit einer goldenen Krone besetzten Sandsteinobelisken. Nach Gruppenfotos unter dem großen Startbanner, (Startschuß gibt der Kieler Ratsherr Bernd Vogelsang) werden wir von Kieler Läufern einige Kilometer begleitet. Gelaufen wird **immer im Gruppentempo**. Wer sich außer Hör- und Sichtweite der Gruppe bewegt, verliert den Versicherungsschutz. Wir laufen auf den „Betriebswegen“, meist Platten, durch eine reizvolle Landschaft (der NOK ist die meist befahrene Wasserstraße der Welt, >>Fotoapparat) von dem hügeligen Land der Ostküste durch die Geest ins Marschenland an der Elbe. In Rendsburg auf dem Paradeplatz gibt es erneut einen Fototermin, Ansprache des Bürgermeisters und Interviews (Ankunft ca. >12:30Uhr).

Das Service-Team kann uns **nur** an den Fähren und Schwimmpanzer-Passagen verpflegen. Die längsten Etappen sind ca. 9 km,(ohne Verpflegung), entspricht etwa 1¼h Laufzeit. In Brunsbüttel werden uns der Bürgermeister und die Besucher des jährlichen Stadtfestes empfangen. Nach Gruppenfotos fahren wir in die Sporthalle. Nach dem Duschen erfolgt die Siegerehrung mit Übergabe eines Pokals und Urkunde. Für das Nachtlager in der Halle, bitte, u. a. einen Schlafsack oder Wolldecken mitbringen. Matten sind vorhanden.

Den Transport regelt das Service-Team (Hinfahrt Gepäckmitnahme, Rückfahrt Läufer- und Gepäckmitnahme). Nach dem Frühstück am Sonntag, Rückfahrt und Ankunft in Holtenau, ca. 13Uhr.

Verpflegung:

Vielfältiges Angebot an Getränken und fester Nahrung für Ultra-Läufer.

Bei Bedarf ergänzende Eigenverpflegung.

Ausrüstung:

Allwetter-Funktionskleidung / Kopfbedeckung bei Hitze, siehe aktuellen Wetterbericht

Wechselkleidung kann in den Service-Autos mitgenommen werden.

Nützlich ist eine Bauchtasche mit Flaschenköcher.

Ein Fotoapparat, da es eine landschaftlich abwechslungsreiche Strecke, garniert mit vielen dicken Pötten aus aller Herren Länder ist.

Sicherheit: Handy-Verbindungen für Kontakte zur „Außenwelt“ und unseren Service-Wagen.

Auf den letzten 6km (Dunkelheit) auf der Landstraße nach Brunsbüttel, ist **reflektierende** Kleidung (aus der PKW-Grundausrüstung) zu tragen.

Professionelle Begleitung „für alle Fälle“, Erste Hilfe-Kästen in den Autos.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten

Ab 17. Mai 2010 keine Rückzahlung des Startgeldes mehr.

Jeder startet auf eigene Verantwortung.

Es wird nur die volle Laufstrecke und keine Teilstrecken / Marathon angeboten.

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

Gute Vorbereitungen

wünscht euch

Karl-Heinz

....voraussichtlich letzter Lauf

Mögliche Übernachtungen in Kiel: Seemannsmission Kiel und Seemannsheim Holtenau (Kiel 24159), Kanalstr 64, Tel 0431 361206, 100m vom Start; Tourist Information Kiel, Andreas-Gayk-Str. 31, 24103 Kiel, Tel. 0180 5656700 reservierung@kiel-tourist.de

Anfahrt zum Start: A7 > A215 (Kiel) > B503 (>Eckernförde) >nach der Hochbrücke rechts >Holtenau, PLZ 24159, an der „ESSO“ rechts ab, gerade aus bis zum Kanal, links ab auf der *Kanalstr.* ca. 1,5km bis zum „Packhaus“ / *Tiessenkai* / Start

Ki., 13. 11.2009

