



LG Alsternord – Herbst-Waldlauf im Rantzauer Forst (Pilzhagen / Thingplatz) am Sonntag, 03. November 2019, 11 Uhr 5 km, 10 km Waldlauf und 5 km Walking

INFORMATIONEN

Streckenlänge	5 km und 10 km Lauf und 5 km Walking (kein Nordic-Walking) auf Waldwegen
Start / Ziel	11 Uhr im Rantzauer Forst (Pilzhagen / Thingplatz)
Zeitnahme	Handzeitnahme
Warme Kleidung	Auch wenn es selbstverständlich ist, bringen Sie sich warme Kleidung mit, die Sie tragen können, wenn Sie z.B. auf die Siegerehrung warten.
Startgebühr	Erwachsene 8,00 €, Kinder/Jugendliche 3,00 € Nachmeldungen am Veranstaltungstag zzgl. 2,00 €
Weitere Infos	www.lgalsternord.de
Anmeldung	Nur Online über www.lgalsternord.de oder mit anhängendem Anmeldeformular am Veranstaltungstag vor Ort.
Meldeschluss	Montag, 28. Oktober 2019
Startnummern/ Nachmeldung	vor Ort ab 9.45 bis -10.30 Uhr !
Anmerkungen	Die Startnummern sind sichtbar vorne zu tragen! Es sind keine Spikes erlaubt!!!
Anreise	<u>Von der A7</u> - Abfahrt Quickborn: Richtung Norderstedt auf Friedrichsgaber Straße bis Ampel rechts „Beim Umspannwerk“, bei Kreuzung mit Quickborner Straße geradeaus in die Lawaetzstraße, dann rechts „Pilzhagen“ bis zum Ende bzw. Parkplatz. <u>Von Norderstedt</u> auf der Ulzburger Str. Richtung Friedrichsgabe, dann links in die Quickborner Str., hinter der Bahnüberquerung die 2. links in die Lawaetzstraße. Die erste Straße wieder rechts in den Pilzhagen bis zum Ende fahren. <u>AKN</u> : bis Haltestelle Quickborner Str., dann ca. 15 min Fußweg.
Ergebnisse	Unter www.lgalsternord.de finden Sie ihre Ergebnisse und können ihre Urkunde ausdrucken!



NACHMELDEFORMULAR

für den Waldlauf

Startgeld: Erwachsene 8,00 € plus 2,00 € Nachmeldegebühr = 10,00 €

Schüler / Jugend bis 18 Jahre: 3,00 €

Name

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vorname

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Straße und Hausnummer

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PLZ und Wohnort

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Verein / Mannschaft

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Geburtsjahr

--	--	--	--

Geschlecht

<input type="checkbox"/> W	<input type="checkbox"/> M
----------------------------	----------------------------

Bitte ankreuzen

Laufstrecken

<input type="checkbox"/> 5 km	<input type="checkbox"/> 10 km
-------------------------------	--------------------------------

Walking

<input type="checkbox"/> 5 km

----- Bitte ankreuzen -----

Mit der Speicherung meiner persönlichen Daten zur Durchführung des Laufes und der Veröffentlichung meiner Ergebnisse im Internet bin ich einverstanden.

Norderstedt, den _____

Unterschrift (bei Minderjährigen der gesetzliche Vertreter)

Wird vom Veranstalter ausgefüllt

--	--	--