

SPEKTRUMsport lädt ein zum

1. FRÜHJAHRSLAUF

„Rund um den Kaarster See“

am Sonntag, 09. März 2008

11:00 Uhr 500 m Kinderlauf – Jg 2001 u.j.

11:10 Uhr 1600 m Schülermeile - Jg 93-2000

11:30 Uhr 5 km See-Lauf - zusammen mit

11:30 Uhr 10 km SPEKTRUMsport-Lauf

Getrennte Einzelwertung in allen Klassen!

Start:

Im Naherholungsgebiet Kaarster See. Der Start für alle Läufe erfolgt am Freibadgelände direkt am Kaarster See in der Nähe des Sportzentrums. Bitte nur die Einfahrt zum Parkplatz Freibad benutzen (ausgeschildert)

Strecke:

Der Kinderlauf ist eine Pendelstrecke. Die Schüler laufen einmal um den kleinen See herum. Die flache Strecke für die 5 und 10 km LäuferInnen führt auf landschaftlich reizvollen Wegen um den Kaarster See



wünscht allen TeilnehmerInnen
eine gute Anreise und sportlichen Erfolg !

Auszeichnungen:

Kinderlauf: keine Zeitnahme, Urkunden für alle

Schülerlauf: Sachpreise für die Besten jeden Jahrgangs

5 km Seelauf: die ersten 3 Frauen und 3 Männer im Zieleinlauf werden mit einem Sachpreis geehrt

10 km SPEKTRUMsport-Lauf: die ersten 6 Männer und Frauen im Zieleinlauf werden mit einem Sachpreis geehrt

Urkunden :

Wer eine Urkunde wünscht, füllt bitte gegen eine Gebühr von 2,- Euro einen Umschlag mit seiner Adresse bei der Anmeldung aus

Startgeld :

Kinderlauf 2,- Euro Schülermeile 4,- Euro
5 km 6,- Euro 10 km Lauf 8- Euro

Nachmeldungen + 1,- Euro für Kinder- und Schüler
+ 2,- Euro für 5 und 10 km Lauf

Meldungen bis Mo, 03.03. online :
www.spektrumspor.de

bzw. bis 01.03. per Post/Fax eingehend

Zeitmessung : es ist kein Chip notwendig

Umkleide und Duschen :

Umkleidezelte und Toiletten (begrenzt) sind vorhanden; Duschen ist vor Ort leider nicht möglich

Erste Hilfe und Verpflegung :

DRK Kaarst

Haftung :

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden schließt der Veranstalter jegliche Haftung aus

Anfahrt per Pkw (parken direkt am Start)

Aus Richtung Köln auf A57 bis Anschlussstelle Holzbüttgen. Von dort auf Neersener Straße (L 390) in Richtung Kaarst, dieser komplett durch Kaarst folgen, Kaarster See liegt dann auf der rechten Seite!

Aus Richtung Neuss an der Anschlussstelle Neuss-Reuschenberg auf die A57 in Richtung Krefeld auf-fahren, bis Anschlussstelle Hölzbüttgen, weiter s.o.

Aus Richtung Düsseldorf auf die A52 bis Anschlussstelle Kaarst Nord, dort auf die Osterather Straße (L 154) in Richtung Kaarst, L 154 folgen ca. 720 m bis Kreuzung L154/ L390, dort rechts auf die Neersener Straße (L 390) auffahren, weiter s.o.

Anfahrt per Bahn :

von Köln Hbf

Gleis 9 E-F, RE 29713 bis Neuss Hbf - umsteigen auf Gleis 8 in S-Bahn S28 bis Haltestelle Kaarster See

Von Neuss Hbf – S28

11 min per S-Bahn S28 bis Haltestelle Kaarster See

Anmeldung zum Frühjahrslauf am 09.03.
wenn möglich, bitte ONLINE bis Mo 03.03. unter

www.spektrumspor.de

Ö 500 Meter Kinderlauf

Ö 1600 m Schüler-Meile

Ö 5 km Ö 10 km



bitte DEUTLICH in Blockbuchstaben ausfüllen

Name : _____

Vorname: _____

Strasse: _____ Nr. _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

eMail: _____

Verein: _____

Geburtsjahr: _____ Ö M Ö W

**Einmalige Einzugsermächtigung
(bitte unbedingt ausfüllen, sonst keine Teilnahme)**

Konto-Inhaber-in : _____

BLZ: _____

Konto-Nr. _____

Unterschrift: _____

per Post an : **SPEKTRUMsport e.V.**
Venloer Str. 80, 41462 Neuss

per Fax an : **02131-40 23 8-99**