



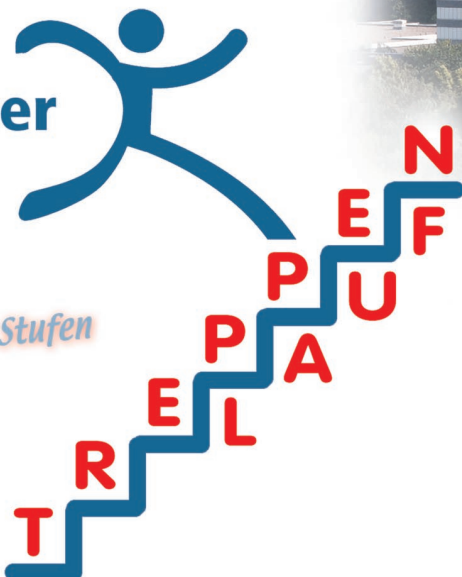
FREIWILLIGE FEUERWEHR
ROTENBURG A.D. FULDA e.V.



Schirmherrschaft



2. Rotenburger



14 Stockwerke - 240 Stufen

19. September 2009

Im Rahmen des Sommerfestes im Studienzentrum Rotenburg
in der Verwaltungsfachhochschule Rotenburg a. d. Fulda

Start: 13.00 Uhr • Anmeldung bis 12.30 Uhr vor Ort

- AUSSCHREIBUNG -

www.lc-marathon-rotenburg.de



Termine:

Sa., 14. November 2009

Herbststraßenlauf des LC Marathon in Rotenburg
mit Kreismeisterschaften auf amtlich vermessener Strecke
(0,5 km, 1 km, 5 km, 10 km) – teilnehmen kann jedermann.

Lauftreffs des LC Marathon:

samstags, 15.00 Uhr
Parkplatz oberhalb des HKZ

dienstags, 17.30 Uhr
Hallenbad Rotenburg a. d. Fulda



Training im HKZ

Wir unterstützen den Breitensport und fördern eine vitale Region. Gerade auch die Modernisierung unseres Therapiezentrums soll mit dazu beitragen. Das HKZ Aktiv vereint alle stationären und ambulanten Therapieangebote der Bereiche Kardiologie, Orthopädie und Neurologie sowie die Leistungen der Praxis für Krankengymnastik, Massage und Bäder. Auch im präventiven Bereich bieten wir neue Kurse in Nordic Walking, Rückenschule, Aquajogging, Wassergymnastik und Medizinischer Trainingstherapie. Wir informieren Sie gerne, rufen Sie uns doch einfach mal an ...

Sportliche Termine zum Vormerken:

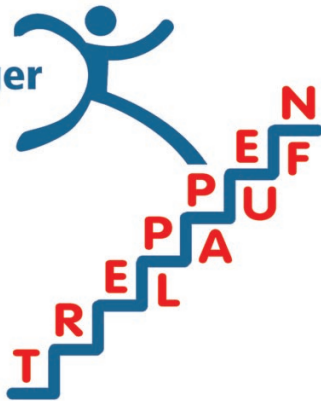
Sa., 5. Dezember 2009, 14.30 Uhr
7. Rotenburger Winter-Herzlauf

So., 9. Mai 2010, 7.00 - 17.00 Uhr
3. Valtag im Mittleren Fuldataal

Herz- und Kreislaufzentrum Rotenburg a. d. Fulda

Heinz-Meise-Straße 100 • 36199 Rotenburg a. d. Fulda
Tel. 0 66 23 – 88 - 0 • Therapiezentrum: 0 66 23 – 88 - 72 15
info@hkz-rotenburg.de • www.hkz-rotenburg.de

2. Rotenburger



Schirmherrschaft



Achtung: Das Trainieren im Vorfeld der Veranstaltung ist in der Verwaltungsfachhochschule nicht möglich.



*Ein Lauf
für jedermann ...*



Nachdem der 1. Rotenburger Treppelauf im September des vergangenen Jahres erfolgreich im Herz- und Kreislaufzentrum durchgeführt wurde, gibt es nun eine Neuauflage im anderen markanten Hochhaus Rotenburgs.

Anlässlich des Sommerfestes im Studienzentrum Rotenburg in der Verwaltungsfachhochschule wird der Treppelauf nun im dortigen Treppenhaus ausgetragen. Mit 14 Stockwerken und 240 Stufen stellt auch diese Strecke eine echte Herausforderung für laufbegeisterte Zeitgenossen dar.

Start: Ab 13.00 Uhr werden die Teilnehmer nacheinander auf die Strecke geschickt, die Einzel-Laufzeit wird festgehalten.

WERTUNGSKLASSEN

Einzel: Schüler m/w (bis 15 Jahre) Jugend m/w (16-19 Jahre)
Erwachsene m/w (20-59 Jahre) Oldies m/w (ab 60 Jahre)
plus **Sonderwertung „Rotenburger Stadtmeister/-in“** für Teilnehmer, die in Rotenburg wohnen oder arbeiten

Mannschaft: Männer – Frauen – Mixed (2 m + 2 w)
Jeweils vier Einzelstarter können eine Mannschaft bilden, die Einzellaufzeiten werden addiert und ergeben das Mannschaftsergebnis. Vereine, Firmen, Feuerwehren oder andere – gerne auch spaßige – Zusammenschlüsse sind zur Teilnahme aufgerufen. Das interessanteste Lauf-Outfit wird prämiert.

Gruppenlauf: Männer – Frauen – Mixed (2 m + 2 w)
Jeweils vier Personen starten nach den Einzelstartern als geschlossene Gruppe, die gemeinsam im Ziel ankommen muss – gewertet wird die Endzeit der Gruppe. Selbstverständlich ist dieser Wettbewerb auch für Teilnehmer gedacht, die zuvor schon in der Einzelwertung und Mannschaftswertung gestartet sind.

Startgeld: 3,- Euro Erwachsene 1,50 Euro Jugend u. Schüler
3,- Euro pro Gruppe beim Gruppenlauf, für den Mannschaftslauf wird kein extra Startgeld erhoben

Anmeldung: bis 12.30 Uhr direkt vor Ort im Studienzentrum Rotenburg

im Anschluss: Siegerehrung mit Preisen für die Erstplatzierten, Urkunden für alle Teilnehmer, geselliges Beisammensein.

Der Überschuss aus dem Treppelauf wird für einen gemeinnützigen Zweck gespendet.

Ausrichter: LC Marathon Rotenburg
mit Unterstützung des Herz- und Kreislaufzentrums und der Freiwilligen Feuerwehr Rotenburg a. d. Fulda

Kontakt:

Oliver Weber
Ascher Str. 6
36199 Rotenburg a. d. Fulda
Tel. 0 66 23 – 91 36 75
heike.und.ulli@gmx.de