

## 8. Geestlauf

am Sonntag, 26. Oktober 2008 in Stuhr - Fahrenhorst

**Erster Lauf der Suzuki-Hinrichsen-Serie: Geestlauf, Crosslauf im Fackelschein und Silvesterlauf.**

Wir laden alle Läuferinnen und Läufer zum 8. Geestlauf ein. Lernen Sie die schöne Landschaft kennen, auf der Runde "Fahrenhorst - Ristedt - Leerßen - Nordwohde - Fahrenhorst".

### Wettbewerbe:

Nr.	Klassen	Strecke	Start	Jg
1.	Männer, HK, M40...70 u.ä	Halb-marathon	10:00	88 u.ä
2.	Frauen, HK, W35...60 u.ä.		10:00	88 u.ä
3.	Männer, HK, M40...70 u.ä	10 km	10:00	88 u.ä
4.	Frauen, HK, W35...60 u.ä.	10 km	10:00	88 u.ä
5.	Männl./weibl. Jugend	10 km	10:00	89 / 92
6.	Sch/i A	10 km	10:00	93 / 94

**Die Strecken sind nicht amtlich vermessen!**  
Keine Mannschaftswertungen !

**Zielschluss:** 12:30 Uhr

**Meldungen: Wir bitten um Online-Anmeldung !!!**

Bis zum **19.10.2008 (Eingang)** an  
Jan Neubauer, Delmestraße 69, 28199 Bremen  
Fax: 01212- 5 123 118 46 (12,4 Cent/min -web.de AG-)  
Anmeldungen sind nur per Online-Anmeldung ([www.lc-hansa-stuhr.de](http://www.lc-hansa-stuhr.de)) mit gleichzeitiger Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder per beiliegendem Anmeldeformular mit gleichzeitiger Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung, per Post oder Fax möglich. Meldungen ohne unterschriebene Einzugsermächtigung können nicht bearbeitet werden. Eingehende Meldungen nach dem 19.10. werden wie Nachmeldungen behandelt (+2 €). Bei Nichtantritt erfolgt keine Erstattung des Organisationsbeitrages.

**Nachmeldungen:** ab dem 19.10. und Meldungen am Veranstaltungstag: Nachmeldegebühr **+2 €**.

**Meldegeld:** Wettbewerb 1 und 2 je 8 €  
Wettbewerb 3 und 4 je 6 €  
Wettbewerb 5 und 6 je 4 €

**Strecken:** Jeweils 1 Runde durch Wald und Feld.  
Streckenprofil wellig, max. 30m Höhenunterschied.  
Über 80 % Wirtschaftswege ohne festen Belag.

**Siegerehrung:** Pokale bzw Sachpreise für die Sieger/innen der aufgeführten Wettbewerbe und AK Sieger/innen. Urkunden Platz 1 bis 3. Alle Sch/i erhalten vor Ort Urkunden (werden aber nicht nachgeschickt).

## 11. HANSA – Crosslauf

am Samstag, 22. November 2008 in Stuhr - Fahrenhorst

**Zweiter Lauf der Suzuki-Hinrichsen-Serie**

**Crosslauf unter Flutlicht und mit Fackelbeleuchtung!**

Der LC Hansa Stuhr hat den Kurs geändert, die Strecken sind gut ausgeleuchtet.

Wir erwarten spannende Wettkämpfe im Bradenholz.

### Wettbewerbe:

Nr.	Klassen	Strecke	Start	Jg
1.	Männer, HK, M40-70 u.ä	8500 m	18:00	88 u.ä
2.	Frauen, HK, W35-60 u.ä.	8500 m	18:00	88 u.ä
3.	Männliche Jugend A	8500 m	18:00	89/90
4.	Weibliche Jugend A	8500 m	18:00	89/90
5.	Männer, HK, M40-70 u.ä	2850 m	17:30	88 u.ä
6.	Frauen, HK, W35-60 u.ä.	2850 m	17:30	88 u.ä
7.	Männliche Jugend B	2850 m	17:30	91/92
8.	Weibliche Jugend B	2850 m	17:30	91/92
9.	Schüler A	2850 m	17:30	93/94
10.	Schülerinnen A	2850 m	17:30	93/94
11.	Schüler B	2850 m	17:30	95/96
12.	Schülerinnen B	2850 m	17:30	95/96

Bei den Streckenlängen sind geringfügige Änderungen vorbehalten.

**Meldungen: Wir bitten um Online-Anmeldung !!!**

Bis zum **15.11.2008 (Eingang)** an  
Jan Neubauer, Delmestraße 69, 28199 Bremen  
Fax: 01212- 5 123 118 46 (12,4 Cent/min -web.de AG-)  
Anmeldungen sind nur per Online-Anmeldung ([www.lc-hansa-stuhr.de](http://www.lc-hansa-stuhr.de)) mit gleichzeitiger Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder per beiliegendem Anmeldeformular mit gleichzeitiger Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung, per Post oder Fax möglich. Meldungen ohne unterschriebene Einzugsermächtigung können nicht bearbeitet werden. Eingehende Meldungen nach dem 15.11. werden wie Nachmeldungen behandelt (+2 €). Bei Nichtantritt erfolgt keine Erstattung des Organisationsbeitrages.

**Nachmeldungen:** ab dem 15.11. und Meldungen am Veranstaltungstag: Nachmeldegebühr **+2 €**.

**Meldegeld:** Wettbewerb 1 bis 4 je 6 €  
Wettbewerb 5 bis 8 je 3 €  
Wettbewerb 9 bis 12 je 2 €

**Strecken:** Forstwege & Rasen, auch mit Spikes gut zu belaufen.

**Siegerehrung:** Urkunden Platz 1 bis 3, Sachpreise für Herausragende Leistungen. Alle Sch/i erhalten vor Ort Urkunden (werden aber nicht nachgeschickt).

## 32. Silvesterlauf

am Mittwoch, 31. Dezember 2008 in Stuhr - Fahrenhorst

**Dritter Lauf der Suzuki-Hinrichsen-Serie**

Liebe Volksläuferinnen und Volksläufer !  
Zum zweiunddreißigsten Mal laden wir euch herzlich zum traditionellen Silvesterlauf in Fahrenhorst ein.

### Wettbewerbe:

Nr.	Klassen	Strecke	Start	Jg
1.	Männer, HK, M40...70 u.ä	13,5 km	13:30	88 u.ä
2.	Frauen, HK, W35...60 u.ä.	13,5 km	13:30	88 u.ä
3.	Männer, HK, M40...70 u.ä	9,5 km	14:00	88 u.ä
4.	Frauen, HK, W35...60 u.ä.	9,5 km	14:00	88 u.ä
5.	Männer, HK, M40...70 u.ä	4,5 km	13:30	88 u.ä
6.	Frauen, HK, W35...60 u.ä.	4,5 km	13:30	88 u.ä
7.	Männliche Jugend A/B	4,5 km	13:30	89 / 92
8.	Weibliche Jugend A/B	4,5 km	13:30	89 / 92
9.	Schüler M15...M10	4,5 km	13:30	93 / 98
10.	Schülerinnen W15...W10	4,5 km	13:30	93 / 98
11.	Walking / Nordic-Walking*	9,5 km	13:30	alle

\*Die Strecke wird entgegengesetzt der Laufrichtung zurückgelegt

Keine Mannschaftswertungen !  
Schüler und Schülerinnen ohne Jahrgangswertung!

**Zielschluss:** 15:30 Uhr

**Meldungen: Wir bitten um Online-Anmeldung !!!**

Bis zum **24.12.2008 (Eingang)** an  
Jan Neubauer, Delmestraße 69, 28199 Bremen  
Fax: 01212- 5 123 118 46 (12,4 Cent/min -web.de AG-)  
Anmeldungen sind nur per Online-Anmeldung ([www.lc-hansa-stuhr.de](http://www.lc-hansa-stuhr.de)) mit gleichzeitiger Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung oder per beiliegendem Anmeldeformular mit gleichzeitiger Erteilung einer einmaligen Einzugsermächtigung, per Post oder Fax möglich. Meldungen ohne unterschriebene Einzugsermächtigung können nicht bearbeitet werden. Eingehende Meldungen nach dem 24.12. werden wie Nachmeldungen behandelt (+2 €). Bei Nichtantritt erfolgt keine Erstattung des Organisationsbeitrages.

**Nachmeldungen:** Möglichst keine Nachmeldungen! Denken Sie bitte an die ehrenamtlichen Mitarbeiter, die am Silvesterabend und am Neujahrstag die Auswertung der Veranstaltung vornehmen. Im Ausnahmefall bis zu 1 Stunde vor dem Start möglich, ab dem 24.12. und Meldungen am Veranstaltungstag **+ 2 €**

**Meldegeld:** Wettbewerb 1 – 4 je 8 €  
Wettbewerb 5 – 11 je 4 €

**Strecken:** 4,5 km - Rundkurs auf Feld- und Waldwegen mit ca. 500 m Asphalt  
9,5 km - Ein großer Rundkurs mit ca. 2 km Asphalt.

**Siegerehrung :** Preisgelder zahlen wir nicht !  
Ehrenpreise für die Sieger/innen der aufgeführten Wettbewerbe und weitere herausragende Leistungen.  
Ehrung des Siegers und der Siegerin des Suzuki-Hinrichsen-Pokals