



15. Juli
2017

Bald gehts los!

Liebe Läuferinnen und Läufer,

bald ist es soweit und der **meine Insel Lauf - Norderney powered by Stadtwerke** geht in die zweite Runde.

Rund 700 Teilnehmer sind schon angemeldet.

Vor dem Startschuss wollen wir euch mit diesem Infoschreiben noch mit wichtigen Informationen versorgen:

- Startunterlagenausgabe, Nachmelde- und Ummeldemöglichkeit
- Anreise & Kurbeitrag
- Gut zu wissen!!!
- Teste Dich und die Strecke - Probelauf am 14. Juli
- Lauf-Knigge

Viel Spaß beim Lesen und bis Samstag an der Startlinie,

euer "meine Insel Lauf-Team"

Startunterlagenausgabe, Nachmeldung und Ummeldung

Für den Fall, dass ihr es bisher noch nicht geschafft haben solltet euch anzumelden, besteht für euch die Möglichkeit der Nachmeldung.

Auch für den Fall, dass ihr z.B. anstatt der 5 km doch 10 km laufen möchtet, wird es **vor Ort** die Möglichkeit der Ummeldung geben.

Die Abholung der Startunterlagen sowie Nach- oder Ummeldungen sind zu folgenden Zeiten möglich:

Freitag, 14. Juli 2017: 16:00 - 20:00 Uhr - Haus der Insel Norderney - Wettkampfbüro

Samstag, 15. Juli 2017 (Veranstaltungstag): Ab 15:00 Uhr - Haus der Insel Norderney - Wettkampfbüro

Nachmeldungen sind bis **45 Minuten vor dem Start** möglich.

Anreise & Kurbeitrag

Die ostfriesische Nordseeinsel Norderney ist mit den Fähren der Reederei Norden-Frisia vom Hafen Norddeich/Mole (26506 Norden-Norddeich) erreichbar.

Die Teilnehmer erhalten gegen Vorlage Ihrer Anmeldebestätigung bei der Reederei Norden-Frisia eine vergünstigte Fährüberfahrt (Hin- und Rückfahrt).

- Vergünstigung Fähre 1: Bei An- und Abreise am Veranstaltungstag (15.07.2017) kostet das vergünstigte Fährticket 12 Euro für Erwachsene und 6 Euro für Kinder (6 - 13 Jahre)
- Vergünstigung Fähre 2: Bei einer Anreise am Donnerstag, den 13.07.2017 oder am Freitag 14.07.2017 und einer Abreise am Sonntag, den 16.07.2017 (bis 12.00 Uhr) kostet das vergünstigte Fährticket 17,50 Euro für Erwachsene und 8,80 Euro für Kinder (6 - 13 Jahre)

Hinweis: Am Veranstaltungstag (15.07.2017) wird es eine Sonderfähre zurück zum Festland geben: Abfahrt Hafen Norderney um 23:00 Uhr

Einen aktuellen [Fährplan findet ihr hier](#). Weitere [Informationen zur Anreise findet ihr hier](#).

- **Kurbeitrag**

Alle Teilnehmer sind am **Wettkampftag (15. Juli 2017)** vom Kurbeitrag befreit. Als Kurbeitragsbefreiung zählt die Anmeldebestätigung des Teilnehmers. Diese ist bei der Abreise dem Servicepersonal am Hafen vorzuzeigen.

Gut zu wissen!!!

- **Duschen**

Alle Teilnehmer haben die Möglichkeit, die Duschen im Thalassobad direkt am Kurplatz ab 19:00 Uhr (Bambini | Schüler) und ab 21:00 Uhr (Jugendliche & Erwachsene) zu nutzen.

- **Umkleiden**

Umkleidemöglichkeiten und die Möglichkeit der Sporttaschenabgabe bestehen im Haus der Insel (unweit vom Kurplatz). Öffnungszeiten der Umkleide- und der Garderobe: 17:00 Uhr - 22:30 Uhr. Wir übernehmen keine Haftung für den Verlust von Wertsachen.

- **Toiletten**

Die Toiletten befinden sich im Haus der Insel (unweit vom Kurplatz) und im Conversationshaus.

- **Start und Ziel**

Kurplatz Norderney

- **Zeitmessung**

Brutto- und Nettozeitnahme! Die Zeitmessung erfolgt mit dem ChampionChip. Eigene Chips können benutzt werden. Die Teilnahme setzt die Verwendung eines Chips voraus. Einzige Ausnahme ist der Bambini-Lauf. Wer keinen Startchip besitzt bekommt diesen vom Veranstalter leihweise gestellt. Die Leihgebühr pro Chip beträgt bei den Schüler- und Jugendläufen über 1,5 km, 5 km und 10 km 3,00 EUR. Für die anderen Läufe beträgt die Leihgebühr pro Chip 5,00 EUR. Die Leihgebühr wird mit der Startgebühr vom Konto abgebucht, bzw. vor Ort mit der Teilnahmegebühr bezahlt. Die verwendeten Leihchips sind NICHT käuflich. Der Einsatz bei anderen Laufveranstaltungen ist mit den genannten Chips nicht möglich. Der Leihchip MUSS am Veranstaltungstag bis 22:00 Uhr im Wettkampfbüro zurückgegeben werden. Bei Einbehalten des Leihchips erfolgt eine

Rechnungsstellung durch den Veranstalter in Höhe von 25,00 EUR.

- **Programm und Startzeiten**

15:00 h: Öffnung Wettkampfbüro

17:00 h: Öffnung Umkleiden und Garderobe im Haus der Insel

18:00 h: Start 500 m Bambinilauf (Jahrgang 2010 und jünger)

18:10-18:20 h: Warm Up mit Nico Leddin von freiraum individualtraining

18:30 h: Start 1,5 km Schülerlauf (Jahrgang 2002 und jünger)

19:15 h: Siegerehrung 1,5 km Schülerlauf

19:30-19:45 h: Warm Up mit Nico Leddin von freiraum individualtraining

20:00 h: Start 5,0 km Volkslauf

20:00 h: Start 5,0 km Mannschaftslauf

20:15 h: Start 10,0 km Hauptlauf

20:30 h: Beginn Regenerationsmassage

21.30 h: Siegerehrung 5,0 km- und 10 km-Lauf

23:00 h: letzte Fähre zurück zum Festland

- **Streckenpläne**

Die Laufstrecken könnt ihr euch auf unserer [Website](#) genau ansehen. Ebenso findet ihr die Laufstrecken auf der Infotafel am Veranstaltungsgelände.

- **Startinfo zum Bambinilauf**

Je nach Teilnehmeranzahl werden wir beim Bambinilauf ggf. zwei Startwellen durchführen. Weitere Informationen hierzu werden vor dem Start des Bambinilaufs bekannt gegeben werden.

- **Ergebnisse und Urkunden**

Jeder Teilnehmer kann sich seine Urkunde unter www.norderney-lauf.de ausdrucken. Die Ergebnisse werden im Internet ebenfalls unter www.norderney-lauf.de veröffentlicht. Ergebnislisten und Urkunden werden nicht vor Ort ausgegeben und/oder nachgesendet.

- **Regenerationsmassage**

Alle Teilnehmer können im Thalassobad (Mengersaal) ab 20:30 Uhr eine Regenerationsmassage in Anspruch nehmen. Bitte Beschilderung beachten!

- **Medizinische Versorgung**

Der meine Insel Lauf - Norderney wird von Sanitätern des Deutschen Roten Kreuzes und der DLRG Norderney betreut.

- **Siegerehrung**

Urkunden für jeden Teilnehmer können unter www.norderney-lauf.de ausgedruckt werden | Medaillen für alle Bambini | Für den 1,5 km Schülerlauf gibt es eine Ehrung der Alterklassen (Platz 1-3) und der Gesamtsieger (Platz 1-3) | Beim 5 km-Volkslauf erfolgen Ehrungen der Schüler- und Jugendaltersklassen (Platz 1-3), Senioraltersklassen (1. Platz) und der Gesamtsieger (Platz 1 - 3) | Beim 10 km-Straßenlauf wird eine Ehrung der Schüler - und

Jugendaltersklassen (Platz 1-3), Seniorenaltersklassen (1. Platz) und Gesamtsieger (Platz 1-3) durchgeführt.

Die Gesamt- und Altersklassenwertung über 1,5 km, 5 km und 10 km werden nach der Bruttozeit gewertet.

Medaillen und Sachpreise werden nicht nachgesandt oder an Vereins- oder Familienmitglieder übergeben. Die Sieger müssen persönlich bei der Siegerehrung anwesend sein, um die Preise zu erhalten.

- **Teilnehmerverpflegung**

Im Start- und Zielbereich werden die Sportler mit Getränken (Wasser, Softdrinks, Iso) und Obst versorgt. Auf der Laufstrecke werden des weiteren Getränke gereicht.

- **Eventplatz (Kurplatz)**

Auf dem Kurplatz bieten unsere Partner Essen und Getränke sowie Beratungsstände an.

- **Bambini-T-Shirts**

Alle Bambini erhalten ein Erinnerungs-T-Shirt. Dieses T-Shirt ist im Starterpaket der Bambini enthalten, so dass hierfür keine Extrakosten anfallen. Das Bambini-Shirt ist in den Größen 122/128 und 134/140 verfügbar. Die T-Shirts werden mit den Startunterlagen verteilt. Eine Garantie auf die gewünschten T-Shirt-Größen konnten nur bei einer Anmeldung bis zum 29. Juli 2017 gewährleistet werden.

- **Warm-Up**

Das Warm up übernimmt auch in diesem Jahr wieder Nico Leddin von [freiraum individualtraining](#) für euch. Er ist Gesundheitscoach und Personal Trainer hier auf der Insel und wird euch durch ein ca. 15 minütiges Warm up führen.

- **Übernachtung Turnhalle**

Für die Nacht vor dem Lauf (Freitag, 14./15.07), gibt es noch einige freie Schlafplätze in der Turnhalle auf Norderney. Eine Übernachtung kostet 10 Euro pro Person. Eigene Isomatte, Luftmatratze und Schlafsack etc. sind selber mitzubringen. Duschen, Toiletten sowie Umkleiden sind vorhanden. Zur Anmeldung genügt eine kurze E-Mail an: info@norderney-lauf.de
Für die Nacht von Samstag auf Sonntag ist die Turnhalle bereits ausgebucht. Für den Verlust von Wertsachen übernehmen wir keine Haftung.

Teste Dich und die Strecke - Probelauf am 14. Juli

Am Freitag, den 14. Juli bieten wir euch wieder an, mit uns gemeinsam die offizielle Wettkampfstrecke zu testen.

Zu den folgenden Zeiten geht es los:

- **18:00 Uhr:** Bambini-Lauf
- **18:30 Uhr:** Schüler-Lauf
- **19:00 Uhr:** 5 und 10 KM-Lauf

Treffpunkt: Jeweils vor der Konzert-Muschel auf dem Kurplatz.

Anmeldung: Bitte per Mail an info@norderney-lauf.de

Wir freuen uns sehr, über den großen Zuspruch und die zahlreichen Anmeldungen!

Gleichzeitig möchten wir euch in diesem Zuge darum bitten, die wichtigsten Regeln des LÄUFER-KNIGGES zu lesen und zu beachten:

Ordnet euch beim Start REALISTISCH ein - wer nicht um den Sieg mitläuft, braucht nicht aus der ersten Reihe zu starten. Dank der Zeitmessung mit dem ChampionChip erhaltet ihr am Ende auch genau die Zeit, die ihr für die Strecke benötigt habt.

Versucht bitte auf der linken Streckenhälfte etwas PLATZ für die schnelleren Läufer zu lassen - ihr lauft schließlich miteinander gegen die Uhr.

Einen KÜHLEN KOPF bewahren: Sollte euch ein anderer Läufer mal behindern, ist das sicher keine Absicht - hier sollte man im Zweifelsfall Nachsicht walten lassen.

Das tragen von Kopfhörern bei den Läufen führte in der Vergangenheit immer wieder zu Komplikationen und ist daher nicht gestattet.

Bitte lasst euren Hund zu Hause. Viele Läufer empfinden das als störend.

Wir wünschen euch viel Spaß & Erfolg beim

Für die verbleibenden Tage wünschen wir euch noch eine schöne und erfolgreiche Vorbereitungszeit!

Euer meine Insel Lauf-Team

Sponsoren



Anschrift: Oskar-Jäger-Straße 173, 50825 Köln

Telefon: 0221 4998868

Telefax: 0221 4998861

E-Mail: info@norderney-lauf.de

Internet: www.norderney-lauf.de

Rechtsform: Einzelunternehmung

Vertretungsberechtigt: Herr Rudolf König

Steuernummer: 217/5153/2088 Finanzamt Köln-Nord

+++ABMEDELINK+++