

Nikolauslauf Herdecke

Der Klassiker mit viel Action und Rahmenprogramm

Unter dem Motto „alles kann, nichts muss“ können wir die knapp 10 km lange Strecke alle gemeinsam oder auch jeder für sich alleine laufen oder walken. Nach dem Lauf bleiben wir noch etwas vor Ort und genießen die vorweihnachtliche Stimmung bei einer Bratwurst oder einem leckeren Glühwein, bevor uns unser Bus wieder zurück in die Heimat bringt. Anschließend haben wir noch die Möglichkeit, gemeinsam den Weihnachtsmarkt im Schneckenhaus zu besuchen, um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Samstag, 1. Dezember 2018

 **12:00 Uhr Abfahrt ab Schneckenhaus**
14:00 Uhr Startzeit Nikolauslauf
ca. 16:30 Uhr Rückfahrt zum Schneckenhaus

 **€ 18,- Startgebühr inkl. Busfahrt**
€ 10,- Mitfahrer ohne Laufen/Walken

 **Anmeldungen bei Thorsten Ohm**
ohm@turbo-schnecken.com

 **Meldeschluss ist am 18.11.2018**

Preise

- Jede/r Läufer/in und jede/r Walker/in erhält eine Erinnerungsmedaille.
- Pokale für die Siegerinnen und Sieger der Altersklassen und für das größte Team!
- Der Gesamtsieger/innen bei den Herren und Damen erhalten je einen Preis der Stadt Herdecke.
- Teamwertung: das schnellste Herren- bzw. Damen-Team erhält einen Preis. Gewertet werden die Zieleinläufe der ersten 3 Läufer je Team. Teamgröße: mind. 3 Läufer
- Läufer u. Läuferinnen, die zum 10., 20., 25. und zum 30. Mal teilnehmen, erhalten ein Anerkennungsgeschenk.
- Der älteste Läufer und die älteste Läuferin (nicht Walker) erhalten einen Pokal.
- Sonderpreise für neue Streckenrekorde!



HINWEISE & ANMELDUNG

Für alle Fahrten steht ein Bus der Firma Kattwinkel zur Verfügung, der die Teilnehmer pünktlich zu den Veranstaltungsorten und auch wieder zurück bringt. Abfahrtsort und Treffpunkt ist für alle Termine das Schneckenhaus, Bräuckenstraße 95 in Lüdenscheid. Tickets sind bei den jeweiligen Übungsleitern erhältlich.

Auch „Nichtmitglieder“ des Vereins sind **herzlich willkommen!**

Bitte meldet euch rechtzeitig zu den jeweiligen Veranstaltungen an! Beachtet dazu den jeweiligen Meldeschluss.

Die Übungsleiter erteilen jederzeit Auskunft über weitere Details zu allen Laufveranstaltungen. Darüber hinaus erhaltet ihr auch Infos im Büro des Schneckenhauses:

Telefon: 02351 - 97 444 80
oder direkt im Schneckenhaus
Bräuckenstraße 95, 58511 Lüdenscheid
E-Mail: buero@turbo-schnecken.com
www.turbo-schnecken.com

So findet ihr uns:
Anfahrt zum Schneckenhaus (Parkplätze vorhanden)



OUTDOOR LAUF-EVENTS 2018

TURBO-SCHNECKEN ON TOUR

Lauf um die Aggertalsperre

Der ideale Auftakt unserer Laufveranstaltungen

Der Lauf um die Aggertalsperre bei Gummersbach hat Tradition. Es ist bereits die 35. Auflage der beliebten Veranstaltung, die sowohl für den Anfänger, als auch für den geübten Läufer diverse Strecken in schöner und idyllischer Landschaft bereit hält. Ideal als Einsteigerlauf und auch für Walker bietet z.B. die Strecke von 5,5 km eine gute Distanz, um nach der Winterpause den eigenen Leistungsstand zu überprüfen. Aber auch trainierten Läufern stehen mit dem Halbmarathon oder dem 10 km Lauf ambitionierte Strecken zur Verfügung.

Samstag, 14. April 2018

 **13:00 Uhr Abfahrt ab Schneckenhaus**
14:30 Uhr Start Lauf
ca. 18:00 Uhr Rückfahrt zum Schneckenhaus

 € 18,- Jedermannlauf/Walker 5,5 km
€ 20,- Läufer 10 km
€ 25,- Halbmarathon
€ 10,- Mitfahrer ohne Laufen / Walken
(Startgebühren inkl. Busfahrt)

 **Anmeldungen bei Heidi Witt**
h.witt@turbo-schnecken.com

 **Meldeschluss ist am 28.02.2018**

Auszeichnungen

- Jeder Teilnehmer erhält eine Medaille
- Die Plätze 1 bis 3 im 5,5 km Walker und Jedermannlauf erhalten jeweils eine Urkunde.
- Die Sieger m/w über 10 km und HM erhalten einen Pokal, die Zweit- und Drittplatzierten sowie die Sieger jeder Altersklasse eine Urkunde.
- Bei der Stadtmeisterschaft erhalten der erste Mann und die erste Frau je einen Wanderpokal.
- Sachpreis für die teilnehmerstärkste Gruppe (nur Voranmeldungen)
- Urkunden stehen für alle Teilnehmer ab 15. April 2018 als Online-Druck zur Verfügung (www.teamsoft-sportzeit.de)

Hemeraner Adventure Trail Run

Spannende Hindernisse, Action und Spaß

Hier ist Teamgeist gefragt! Unter dem Motto „Jeder hilft Jedem“ kann es an den Start gehen: Denn beim 10 km langen Adventure Trail Run wird querfeldein durch Wald und Wiesen, über Stock und Stein gelaufen. Außerdem gilt es, ein Wasserhandikap zu überwinden. Darüber hinaus müssen künstliche Barrieren aus Stroh, Holz oder auch Hindernisse zum Durchkriechen oder Robben gemeistert werden. Insgesamt ist der ca. 3,3 km lange Parcours mit ca. 22 verschiedenen Hindernissen versehen und ist bei ca. 60 Höhenmetern dreimal zu absolvieren.

Sonntag, 27. Mai 2018

 **13:00 Uhr Abfahrt ab Schneckenhaus**
15:00 Uhr Startzeit Trail Run
ca. 18:00 Uhr Rückfahrt zum Schneckenhaus

 € 35,- Startgebühr inkl. Busfahrt
€ 10,- Mitfahrer ohne Laufen/Walken

 **Anmeldungen bei Sabrina Koch**
koch@turbo-schnecken.com

 **Meldeschluss ist am 28.02.2018**

Hinweise

- Eine Teilnahme an dem Lauf nur möglich ist, wenn ihr den Haftungsausschluss und die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert habt. Aus diesem Grund weisen wir ausdrücklich darauf hin.
- Weitere Informationen zum Lauf, Zeitmessung, Hindernissen und Sicherheitshinweise erhaltet ihr auf der Homepage des Veranstalters: www.treppenlauf-hemer.de
- Zur Vorbereitung auf den Trail Run findet ab Montag, den 09. April 2018 um 19:00 Uhr wöchentlich ein kostenloser Vorbereitungskurs (Bootcamp) mit Sabrina am Schneckenhaus statt.

Women's Run Köln

Laufen, lachen und relaxen

Der Women's Run in Köln am Rhein glänzt mit ausgelassener Stimmung und einzigartiger Kulisse! Es kann gelaufen oder gewalkt werden (auch mit Stöcken). Die 5 km lange Strecke ist gut zu bewältigen und ideal für Teilnehmerinnen, die zum ersten Mal an einer Laufveranstaltung teilnehmen. Selbstverständlich ist männliche Begleitung erwünscht. Das Women's Village, das Women's Day Spa, das Warm-Up sowie ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm komplettieren diesen entspannten Tag auf dem Tanzbrunnen-Gelände.

Samstag, 4. August 2018

 **09:30 Uhr Abfahrt ab Schneckenhaus**
13:00 Uhr Start Walk 5 km
14:30 Start Lauf 5 km
ca. 17:00 Uhr Rückfahrt zum Schneckenhaus

 € 40,- Startgebühr inkl. Busfahrt
€ 10,- Mitfahrer ohne Laufen/Walken

 **Anmeldungen bei Lissie Hopp**
hopp@turbo-schnecken.com

 **Meldeschluss ist am 30.06.2018**

Hinweise

- In der Startgebühr enthalten sind u. a., kostenlose Urkunde, reichhaltige Ziel- und Streckenverpflegung, funktionelles Motto-Funktionsshirt (Größe wird vor Ort gewählt), hochwertige und prall gefüllte Finisher-Tasche aus Baumwolle.
- tolle Aktionen im Women's Village sowie abwechslungsreiches Bühnenprogramm mit Moderation und Musik.
- viele kostenlose Anwendungen im Women's Day Spa.
- außerdem wird u. a. die größte angemeldete Gruppe und das schönste brombeer Outfit geehrt.
- Weitere Informationen zur Veranstaltung erhaltet Ihr auf der Homepage des Veranstalters auf www.womensrun.de

RheinEnergie Marathon Köln

Für jeden die richtige Herausforderung

Mit dem RheinEnergie-Marathon im Herbst wartet ebenfalls ein spannendes Sport-Event auf euch. Hier können auch Sportler an den Start gehen, die nicht die ganze Marathondistanz bewältigen möchten. Neben der klassischen Distanz wird ein Halbmarathon und ein Staffelmarahton angeboten. Hier teilt sich eine Vierergruppe die Marathondistanz von 42,195 km, wobei die einzelnen Staffeln zwischen 6 und 12,7 km lang sind. Das Angebot gilt auch für Walker; maßgebend ist die Zielerreichung innerhalb der maximalen Zeitnahme von 6 Stunden.

Sonntag, 7. Oktober 2018

 **05:30 Uhr Abfahrt ab Schneckenhaus**
08:30 Uhr Start Halbmarathon
10:00 Uhr Start Marathon u. Staffelmarahton
ca. 16:00 Uhr Rückfahrt zum Schneckenhaus

 € 59,- Halbmarathon
€ 89,- Marathon
€ 45,- Staffelmarahton (je Person)
€ 10,- Mitfahrer ohne Laufen/Walken
(Startgebühren inkl. Busfahrt)

 **Anmeldungen bei Arno Dumke**
dumke@turbo-schnecken.com

 **Meldeschluss ist am 25.03.2018**

Hinweise

- Als Vorbereitungskurs für „Beginner“ (z.B. 6 km Staffeldstrecke) kann eine Teilnahme am Laufkurs für Einsteiger (Start am 18.04.2018 am Nattenberg) erfolgen. Anmeldungen für den Laufkurs bitte über das Schneckenbüro.
- Bei ausreichender Anmeldezahl werden von den Turbo-Schnecken vorbereitende Trainingsläufe für Halbmarathon und Marathon, speziell die so genannten „Langen-Läufe“, angeboten.
- Weitere Infos hierzu erteilt Arno Dumke: 01 73 - 91 80 691