

www.interAir.de



## Laufend die Welt erleben!®

Mit interAir Sport- und Incentive Reisen zu den schönsten und interessantesten Läufen der Welt. Kommen Sie mit uns nach Paris, London, Boston, Stockholm, Médoc, New York und vielen weiteren Lauf-Events, wie z. B. dem Marathonseminar in Gießen vom 02.-03. Juli mit Herbert Steffny.

Weitere Informationen und Laufreisenangebote finden Sie unter [www.interAir.de](http://www.interAir.de).

Fordern Sie kostenlos unsere Reiseprogramme und Kataloge für 2011 an!

### Laufreisen 2011

Dubai	21.01.11
Tokyo	27.02.11
Antarktis	28.02.11
Antalya	06.03.11
Barcelona	06.03.11
100km Sahara	06.-12.03.11
NYC Halfmarathon	20.03.11
Rom	20.03.11
Paris	10.04.11
London	17.04.11
Madrid	17.04.11
Wien	17.04.11
Boston	18.04.11
Two Oceans	23.04.11
Big Sur	01.05.11
Great Wall	21.05.11
Edinburgh	22.05.11
Hamburg	22.05.11
Kopenhagen	22.05.11
Stockholm	28.05.11
Tromsø	25.06.11
St. Petersburg	26.06.11
Reykjavik	20.08.11
Médoc	10.09.11
Berlin	25.09.11
Chicago	09.10.11
New York	06.11.11

Telefon: +49 (0)6403 - 60 99 63 - 0  
FAX: +49 (0)6403 - 60 99 63 - 22  
E-Mail: [info@interAir.de](mailto:info@interAir.de)



[www.lgv-marathon.de](http://www.lgv-marathon.de)

# 36. LIMES-Winterlaufserie 2010 / 2011 Pohlheim



**10 km** Sa., 13.11.2010  
**15 km** Sa., 15.01.2011  
**21,1 km** Sa., 05.02.2011

Schon jetzt vormerken:  
Die 37. LIMES-Winterlaufserie findet an folgenden Tagen statt:  
10 km: 12.11.2011, 15 km: 14.01.2012, Halbmarathon: 04.02.2012

jeweils mit 5-km-Lauf und 5 km Gehen / Walking



# Laufend schneller werden

Interessante Laufseminare  
für Ihren Lauftreff. Wir kommen mit  
anerkannten Spezialisten vor Ort.



Running Evolution

Körperkonzept, Dirk Lösel  
Krankengymnast | Sportphysiotherapeut  
Neue Mitte 8 · 35415 Pohlheim  
Fon 06403-9797842 · Fax 9797840  
[www.koerperkonzept.de](http://www.koerperkonzept.de)

Jetzt anrufen und  
informieren:  
(06403) 97 97 842

Die Laufbewegung gewinnt zunehmend Anhänger – leider steigt auch die Verletzungshäufigkeit. Running Evolution unterstützt Lauftreffs bei der gesunden Leistungsentfaltung ihrer Mitglieder.

**Veranstalter:** TV 07 Watzenborn-Steinberg e.V. Wilfried Meißner, Pestalozzistraße 2 A, 35415 Pohlheim  
LGV Marathon Gießen e.V. Dr. Ute Blesik, Aussiger Straße 15, 35415 Pohlheim

**Startzeiten:** Hauptklasse jeweils 14.00 Uhr, 5 km-Lauf und Gehen/Walking jeweils 14.10 Uhr

**Klasseneinteilung:** Frauen und Männer nach LAO 5-Jahreswertung. Jugendliche werden in den Klassen M 20 und W 20 gewertet. Für 2011 tritt die jahrgangsbedingte Verschiebung um ein Jahr ein. Für die Serienwertung gilt die Altersklasse, die für den 2. und 3. Lauf maßgebend ist.

5 km: Getrennte Wertung Frauen und Männer für Lauf und Gehen/Walking ohne Altersklassen. Zur Unterscheidung von Lauf und Gehen/Walking sind auf der Strecke keine Geh-Richter im Einsatz. Wir appellieren an die sportliche Fairness der Teilnehmer.

**Startunterlagen:** Ausgabe am Veranstaltungstag ab 12.30 Uhr in der Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule (Gesamtschule), Fortweg, Pohlheim - Watzenborn-Steinberg

**Start und Ziel:** Vor der Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule. Streckenplan mit Höhenprofil im Internet.

**Meldung:** Am Veranstaltungstag (keine Voranmeldungen) oder als Online-Anmeldung unter [www.turnverein07.de](http://www.turnverein07.de)

**Startgeld:** Für jeden Lauf 6,00 €, für die ganze Serie 15,00 €; Schüler und Jugendliche 4,00 €, für die ganze Serie 10,00 €; zahlbar bei Abholung der Startnummern (Startnummernpfand 1,00 €).

**Auszeichnungen:** Jeder Teilnehmer, der das Ziel erreicht, erhält bei Erhöhung des Meldegeldes um 1,00 € (ganze Serie 2,00 €) eine Urkunde. Pokale erhalten die schnellsten Läufer je Lauf (nicht Klasse) und bei der Serienwertung die Erstplatzierten jeder Altersklasse. Die Pokale werden nur am Tag des Laufes bei der Siegerehrung dem Gewinner persönlich überreicht.

**Umkleide und Duschen:** Sporthalle der Adolf-Reichwein-Schule

**Verpflegung:** Tee wird am Ziel und bei den Läufen über 15 km und 21 km auch auf der

Stecke gereicht. Verpflegungsstation in der Halle der Adolf-Reichwein-Schule.

**Siegerehrung:** Sie findet nach Beendigung der Wettkämpfe statt.

**Sonderwertung:** Die Mannschaft mit den meisten Starts während der Serie erhält den „Willi-Daschke-Wanderpokal“

**Ergebnislisten:** Ergebnislisten, Bilder und Berichte zum Lauf sind ab Beginn der folgenden Woche im Internet abrufbar unter [www.turnverein07.de](http://www.turnverein07.de)

Gegen eine Gebühr von 3,00 € werden Urkunden und Ergebnislisten nachgesandt. Im Übrigen werden Siegerurkunden nur am Wettkampftag ausgegeben. Nicht abgeholte Urkunden werden 4 Wochen nach Ende der Serie vernichtet.

**Allgemeine Hinweise:** Die Teilnehmer sind nach Maßgabe der Unfall-, Haftpflicht- und der Rechtsschutzversicherung des Sportversicherungsvertrags über den Landessportbund Hessen eV. versichert. Darüber hinaus, insbesondere für Diebstahl, wird keine Haftung übernommen. Mit der Anmeldung werden die Bedingungen dieser Ausschreibung akzeptiert. Pohlheim-Watzenborn-Steinberg liegt südlich der Stadt Gießen.

Für Autofahrer werden Hinweisschilder im Ort angebracht.

Es handelt sich um vermessene Strecken mit Kilometer-Angaben. Spikes können nicht benutzt werden. Die Strecken führen weitgehend über befestigte Wege. Es ist jedoch empfehlenswert, sich auf unvorhersehbare Wetterverhältnisse, gegebenenfalls auf Schnee und Eis, einzustellen.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Wir empfehlen Läufern, die zum ersten Mal an einem Volkslauf teilnehmen, sich vorher ärztlich untersuchen zu lassen.

**Erste Hilfe:** DRK Pohlheim

**Information:** Wilfried Meißner, Pestalozzistraße 2 A, 35415 Pohlheim, Tel. 06403/62390, E-Mail: [winterlauf@turnverein07.de](mailto:winterlauf@turnverein07.de)