



## **Heide-Elbe-Ultralauf über 62 Km am 05. Oktober 2008 quer durch den Naturpark Lüneburger Heide – als Staffel ein Breitensportevent der besonderen Art**

### **Heide-Elbe-Ultralauf als Staffel? Meistern Sie die Herausforderung im TEAM!**

Wie, man kann auch an dem Heide-Elbe-Ultralauf auch mit einer Staffel teilnehmen? Ja, denn die Strecke teilt sich in sechs Abschnitte mit Längen zwischen 8 und 12 km, die auch für Menschen geeignet sind, die nicht gleich Halbmarathon, Marathon oder 62 km laufen wollen. Sie können als Familie (Jugendliche ab 14 Jahren), mit Kollegen/Innen aus Ihrem Betrieb, aus Ihrer Clique oder mit Gleichgesinnten aus Ihrem Verein in gleichgeschlechtlichen oder gemischten Teams mit unterschiedlichem Alter an den Start gehen. Eine Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht erforderlich.

### **Heide-Elbe-Ultralauf: Spaß im Team?!**

Der Spaß, sich gemeinsam im Team einer sportlichen Herausforderung zu stellen, steht bei dieser Staffel im Rahmen des Heide-Elbe-Ultralaufes im Vordergrund. Doch aufgepasst: Die Strecke, die durch Heidelandschaft, Geest und Vormarschland von Bispingen über Hützel, Soderstorf, Oldendorf (Luhe), Salzhausen und Bahlburg nach Winsen (Luhe) führt, hat es auf den ersten 35 km durchaus in sich. Erst auf den letzten 27 km wird das Gelände flach. Gänzlich untrainiert sollten Sie nicht auf die Piste gehen!

Dieses Staffelanbot trägt insbesondere dem Breitensportgedanken Rechnung. Denn die frühest möglichen Übergabezeiten für die Staffelläufer sind so angesetzt, dass ein Läufer schnellstens im 5:00 Min.-Tempo unterwegs sein darf, um nicht an einem Übergabepunkt warten zu müssen. Wer schneller als 05.00 Min./km unterwegs ist, muss warten. Auf diese Weise wollen wir etwas den Tempodruck mindern. Wie schon gesagt, der Spaß soll im Vordergrund stehen.

Auch Doppelstarts (Einzelwettbewerb und Staffel) sind möglich. Wenn jemand in der Staffel startet, kann er oder sie auch noch weiterlaufen, z.B. Halbmarathon, Marathon oder Ultrastrecke. Zu beachten ist dann, dass dieser Starter sich zweimal kostenpflichtig online anmeldet, da eine zweite Startnummer benötigt wird, die während des Laufes mitgeführt werden muss. Dieser muss dann auch am Snow Dome in Bispingen starten, um auch für Halbmarathon, Marathon oder Ultrastrecke in die Wertung zu gelangen.

### **Heide-Elbe-Ultralauf: Wie melde ich eine Mannschaft an?**

Die Anmeldung für alle Wettbewerbe einschließlich der Staffel erfolgt ausschließlich online über die Internetpräsenz [www.heide-elbe-ultralauf.de](http://www.heide-elbe-ultralauf.de) unter dem Link „Anmeldung“. Dort geben Sie alle Namen und Jahrgänge der Läufer/innen an. Bitte bedenken Sie beim Eingeben der Namen, dass damit auch die Reihenfolge der Läufer bei der Staffel verbindlich festgelegt wird. Änderungen (weil z. B. jemand ausgefallen ist) sind dann nur noch am Samstag (04.10.2008) möglich, wenn die Startunterlagen abgeholt werden.

### **Heide-Elbe-Ultralauf: Wie funktioniert das mit der Logistik?**

Die Logistik beim Heide-Elbe-Ultralauf ist sehr anspruchsvoll, weil Start und Ziel 62 km auseinander liegen. Wir sorgen dafür, dass jeder Läufer über einen Busschuttle an seinen individuellen Startpunkt zurück gebracht wird. Das heißt, wenn jemand in der Staffel z. B.

den Abschnitt von Soderstorf nach Oldendorf (Luhe) läuft sorgen wir dafür, dass er wieder nach Soderstorf zurück gefahren wird und dort auch duschen kann.

Wenn Sie selber einen Kleinbus für Ihre Mannschaft zur Verfügung haben, fördert dies nicht nur den Teamgedanken, weil Sie dann nicht auf den Shuttle angewiesen sind, sondern Sie können dann auch Ihre Teammitglieder unterwegs betreuen.

### **Heide-Elbe-Ultralauf: Was kostet der Spaß?**

Das Startgeld ist so bemessen, dass bei der Staffel pro Streckenabschnitt 10,00 € zu zahlen sind, also mit insgesamt 60,00 € ist man mit einer Staffelmeldung für das gesamte Team dabei. Bei Mehrfachstarts außerhalb der Staffel muss der weitere Wettbewerb extra bezahlt werden.

### **Heide-Elbe-Ultralauf: Zeitplan**

#### **Samstag, 04.10.2008**

17.00 bis 20.00 Uhr: Abholung der Startunterlagen und Nudelparty am Snow Dome Bisingen

**Achtung: Die Startunterlagen müssen am Samstag abgeholt werden; persönlich oder von einem Vertreter!**

#### **Sonntag, 05.10.2008**

09.00 Uhr Start am Snow Dome für Halbmarathon, Marathon, Ultralauf und Staffel  
09.45 Uhr frühester Start für Einzelstarter und Staffelläufer Sportplatz Hützel  
10.35 Uhr frühester Start für Einzelstarter und Staffelläufer Sportplatz Soderstorf  
11.15 Uhr frühester Start für Einzelstarter und Staffelläufer Sportplatz Oldendorf (Luhe)  
12.05 Uhr frühester Start für Einzelstarter und Staffelläufer Dörpschün Salzhausen  
13.15 Uhr frühester Start für Einzelstarter und Staffelläufer Dörphus Bahlburg  
13.30 Uhr frühester erwarteter Zieleinlauf Winsen Schlossplatz  
17.30 Uhr Zielschluss  
18.00 Uhr Abschlussparty mit Siegerehrung Winsen Schlossplatz

### **Heide-Elbe-Ultralauf: Noch Fragen?**

Wir beraten Sie gern. Schreiben Sie uns eine Email oder rufen Sie an:

Naturparkregion Lüneburger Heide e. V.

Tim Buchholz

04132/9209-44 oder [tim.buchholz@naturparkregion-lueneburger-heide.de](mailto:tim.buchholz@naturparkregion-lueneburger-heide.de)

Ulrike Marszk

04132/9209-35 oder [ulrike.marszk@amelinghausen.de](mailto:ulrike.marszk@amelinghausen.de)

Marktstr. 1, 21385 Amelinghausen

