

FitForFire

4. Fitnesslauf der Freiwilligen Feuerwehr Hamburg am 24. April 2010

im Öjendorfer Park / Hamburg-Billstedt

Nach den bisherigen drei sehr erfolgreichen Fitnessläufen in den vergangenen Jahren findet nun in diesem Jahr der 4. Fitnesslauf der Freiwilligen Feuerwehren Hamburgs statt. Hierzu laden der Landesbereich und die Feuerwehrunfallkasse Nord wieder recht herzlich ein. Die Organisation des 4. Laufes wird die Freiw. Feuerwehr Billstedt-Horn übernehmen.

Wie bereits auch in den letzten Jahren, geht es nicht um Bestzeiten, sondern um einen hohen Aktivitätsgrad der Wehr.

Teilnahmebedingungen:

Die Mitglieder der Mannschaften gehören der Einsatzabteilung einer Hamburger Freiwilligen Feuerwehr an und sind mind. 17 Jahre alt.

Veranstaltungsort:

Öjendorfer Park, Reinskamp / Driftredder, 22117 Hamburg

Laufstrecke:

Strecke von ca. 5km im Rundkurs um den Öjendorfer See auf befestigten Parkwegen.

Startnummernausgabe:

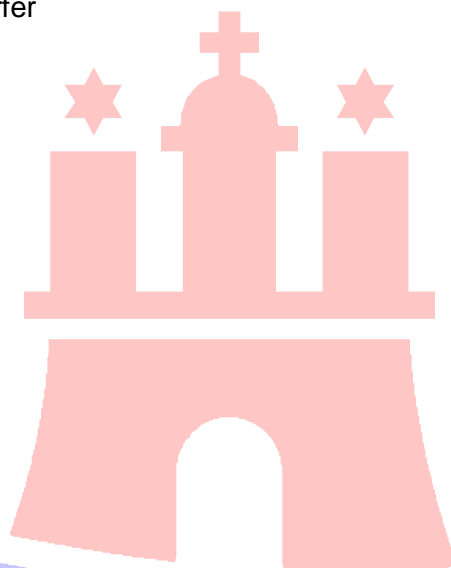
Ab 10:00 Uhr im Start- und Zielbereich

Start:

Ab 10:30 Uhr

Preisverleihung

Gegen ca. 14:30 Uhr



FitForFire

Wertung:

Die Wehr, welche die meisten Läufer im Verhältnis zur gesamten Einsatzabteilung ins Ziel bringt, wird als die fitteste Wehr gewertet. Eine Zeitnahme bzw. Zeitwertung findet nicht statt.

Preise:

Die drei fittesten Wehren erhalten einen Gutschein in Höhe von 300 €, 200 € bzw. 100 € sowie einen Pokal. Des weiteren ist geplant, dass jede teilnehmende Mannschaft einen kleinen Mannschaftspokal erhält. Die fitteste Wehr erhält einen Wanderpokal.

Die Preise werden freundlicherweise von der Feuerwehr - Unfallkasse Nord gesponsert.

Versorgung:

Auf halber Strecke und am Start/ Ziel werden zur Versorgung der Läufer Wasser und isotonische Getränke gereicht.

Des weiteren wird es im Start- / Zielbereich für die Teilnehmer ein Kaltgetränk sowie eine Grillwurst mit Beilage geben. *(Ein öffentlicher Verkauf unsererseits ist aufgrund behördlicher Auflagen nicht vorgesehen. Jedoch befindet sich nahe des Start / Ziel ein Kiosk, an der Getränke und Speisen erworben werden können.)*

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt mittels der beiliegende Anmelde liste per Fax über LBM unter (040) 42851 - 4819.

Anmeldeschluss ist der 31.03.2010.

Weitere Informationen folgen nach erfolgter Anmeldung und Ablauf der Anmeldefrist.

Für Rückfragen ist die Emailadresse

fitforfire@f-2948.de

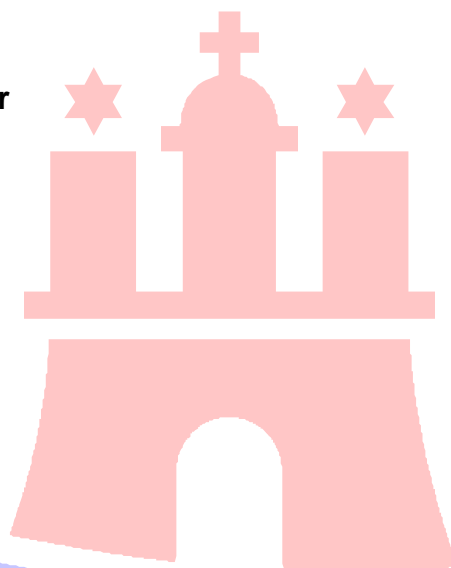
eingerrichtet worden.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

Matthias Proske

Wehrführer

F-2948



FitForFire

Anmeldung

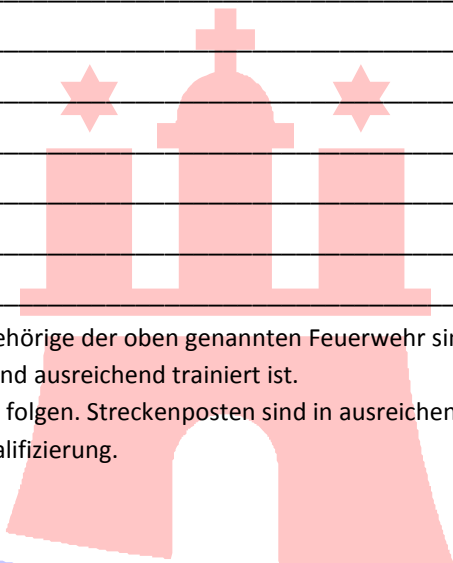
4. Fitnesslauf der Freiwilligen Feuerwehr Hamburg am 24. April 2010

Freiw. Feuerwehr: _____ F- _____

Ansprechpartner: _____

Telefon: _____ Email: _____

Läufer:	Name	Vorname
1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____
4.	_____	_____
5.	_____	_____
6.	_____	_____
7.	_____	_____
8.	_____	_____
9.	_____	_____
10.	_____	_____
11.	_____	_____
12.	_____	_____
13.	_____	_____
14.	_____	_____
15.	_____	_____



Es wird bestätigt, dass die genannten Teilnehmer/innen Angehörige der oben genannten Feuerwehr sind. Mit der Anmeldung gibt jeder Sportler bekannt, dass er gesund und ausreichend trainiert ist. Die Wettkampfteilnehmer haben der festgelegten Strecke zu folgen. Streckenposten sind in ausreichender Zahl vorhanden. Abweichungen von der Strecke führen zur Disqualifizierung.

Hamburg, den _____ 2009



Mannschaftsführer

Wehrführer