

Strecke der Hauptläufe:

Der Streckenverlauf startet in der Friedrichsorter-Straße und führt über die Heckstraße, Brauner Berg, Palisadenweg hinunter zum Deich. Am Deich entlang geht es bis zur Deichperle und auf dem Deich wieder zurück zum Palisadenweg. Von hier aus weiter durch den Gruffkamp, die Klaus-Groth-Str. und über die Friedrichsorter Straße ins Ziel, wo der 5,2 km-Kurs endet. Die 10,4 km-Läufer/Nordic-Walker biegen vor dem Ziel ab in die Lenschstraße und den Brammerkamp zum Brauner Berg, von wo aus es weiter in die 2. Runde geht.



OPTIMAL SEHEN
Ihre kompetente Adresse rund ums Sehen
An der Schanze 41
24159 Kiel
0431 - 260 90 950

Hirsch-Apotheke Dr. Klaus Schaefer
Friedrichsorter Strasse 10
24159 Kiel-Friedrichsort
Tel: 0431 - 399190
Fax: 0431 - 3991922
www.hirschapotheke-kiel.de

MIRAN & DÖNER
... und mehr!
DÖNER IST NICHT GLEICH DÖNER
Friedrichsorter Str. 7 - 24159 Kiel

Mehr als 2000 Stunden Sport in über 90 verschiedenen Angeboten
KMTV
Dein Sport in Kiel
Von Aerobic über Kraftsport bis hin zu Zumba!
schon ab 13 € pro Monat
KMTV-Fitnesstraining an Kraftgeräten im Sportzentrum Falckenstein ab 37 € pro Monat

ZipPel's
L Ä U F E R W E L T

Kieler Volksbank

präsentiert

4. Friedrichsorter Deichlauf



27. Mai 2011

10,4 km Hauptlauf
direkt an der Ostsee

10,4 km Lauf/Walking
5,2 km Lauf/Walking
Bambini-Lauf

Start/Ziel: Kieler Volksbank
Friedrichsorter Strasse 16

24159 Kiel - Friedrichsort

www.kiel-friedrichsort.de

Veranstalter:

**Handels- und Gewerbeverein
Pries - Friedrichsort e.V.**

www.hgv-friedrichsort.de

Organisation:

L Events
Eventmanagement & meer

Herzlich Willkommen zum 4. Friedrichsorter Deichlauf

Auch dieses Jahr startet am 27.05.2011 wieder der Friedrichsorter Deichlauf.

Wir freuen uns, Ihnen eine der schönsten Laufstrecken am Kieler Strand, direkt an der Ostsee, bieten zu können. Von 10,4 km bis zum Bambini Lauf ist für alle etwas dabei. Allen Teilnehmern, egal ob Gruppen, Vereinen oder Einzelläufern bieten wir eine professionelle Organisation und Zeitmessung. Das passende Rahmenprogramm bringt das Friedrichsorter Leuchtturmfest mit sich. Nach dem Deichlauf freuen wir uns, mit allen Teilnehmern die große After-Run Party an der Sport Point Bühne zu feiern.

Teilnehmer:

Starten darf selbstverständlich jeder, der sich der Herausforderung stellen möchte. Minderjährige benötigen jedoch die Einverständniserklärung ihrer Eltern. Diese ist bei der Startnummern-Ausgabe vorzulegen.

Bambini-Lauf:

Für Kinder von 3-7 Jahren startet dieser gemeinsame Lauf mit den Eltern über 500m ebenfalls im offiziellen Start-/Zielbereich vor der Kieler Volksbank. Nach dem erfolgreichen Lauf erhalten die Kleinen eine Medaille.

Startzeiten und Startgebühren:

16.00 Uhr Bambini-Lauf	1,-€
17.00 Uhr Nordic-Walking VL, 10,4 km	9,-€
17.30 Uhr Lauf /Nordic-Walking KL, 5,2 km	8,-€
18.00 Uhr Volkslauf 10,4 km	10,-€

Meldeschluss / Gebühreneingang:

Anmeldungen online unter
www.Stgk.de/0/38.htm

Nach Absenden des Formulars erhalten sie innerhalb weniger Minuten eine Reservierungsbestätigung mit der Bankverbindung.

Meldeschluss ist der 16. Mai 2011

Später eingehende Meldungen, bzw. nicht gezahlte Startgebühren sind Nachmeldungen die mit € 4,00 Aufpreis berechnet werden. Nachmeldungen sind bis 60 Minuten vor dem Start möglich. Die Anmeldung ist erst nach dem Zahlungseingang vollständig.

Ausgabe der Startunterlagen und Startnummern:

Die Startunterlagen- und Nummernausgabe erfolgt am **26.05. von 18.00 bis 21.00 Uhr im FCN**, wo alle Starter zur Pasta-Party herzlich willkommen sind. (eine Anmeldung zur Pasta-Party ist notwendig)

Zeitmessung:

Die Zeitmessung erfolgt mittels Handtranspondern, die jeweils 1 Stunde vor Laufbeginn ausgegeben werden. Die Transponder müssen direkt nach dem Zieleinlauf wieder abgegeben werden. Bei Nichtabgabe werden € 20,- je Transponder fällig.

Pasta-Party/Startnummernausgabe:

Am Donnerstag, den 26.05. findet ab 18.00 Uhr ein traditionelles Pasta-Essen in Verbindung mit der Startnummernausgabe im FCN (Redderkoppel 11a, 24159 Friedrichsort) statt. Hier können sich alle Teilnehmer schon einmal kennenlernen und gemeinsam Kohlenhydrate tanken. Im Preis von € 7,- ist ein Pastagericht, sowie 1 Softdrink enthalten. Für 3,-€ gibt es erstmals das offizielle Deichlauf T-Shirt. Bitte geben sie bei Ihrer Online-Anmeldung Ihre Größe unbedingt mit an. Auch hier bitten wir um eine Anmeldung bis spätestens **16. Mai 2011**

Informationen erhalten Sie unter:

L Events
Eventmanagement & meer

Miriam Löwel
Tel. 0172-97 400 26
E-Mail unter: deichlauf@friedrichsort.de



LEUCHT TURM FEST

27. - 29. Mai 2011

Pries - Friedrichsort

- Livemusik
- Jahrmarkt
- Flohmarkt
- verkaufsoffner Sonntag

Online-Anmeldung:

www.Stgk.de/0/38.htm

Meldebüro:

Das Meldebüro befindet sich am 27.05. im Zelt auf dem Parkplatz der Kieler Volksbank. Hier können auch Wertsachen der Teilnehmer aufbewahrt werden. Ein WC-Wagen wird ebenfalls vor Ort sein. Informationen zu Duschen und Umkleiden erhalten die Teilnehmer am 26.05. im FCN bei der Startnummernausgabe. Das Meldebüro ist am Tag der Veranstaltung ab 14.30 Uhr geöffnet.

Kieler Volksbank

Friedrichsorter Straße 16
24159 Kiel - Friedrichsort

Veranstalter:

**Handels- und Gewerbeverein
Pries - Friedrichsort e.V.**