

Quickborn-Ultra-Marathon, 22.04.2018

Start & Ziel:

Quickborn, Ortsteil Quickborn-Heide, Falckstraße 4
Parken: Falckstraße/ Dahlmannstraße

Termin:

Sonntag, 22. April 2018, **10:00 Uhr**

Strecke:

45-Kilometer-Rundkurs mit Start in Quickborn-Heide. Durch den Wald nach Ellerau mit anschließender Überquerung von Pinnau und B4. Beim „Jagdhaus Waldfrieden“ durch den Wald Richtung Himmelmoor. Dort erste Pause zur Verpflegung (KM 11).Anschließende Umrundung auf dem „äußerem Moorweg“. Es folgt die Passage über das „große Moorfeld“. Wir lassen das Torfwerk rechts des Weges liegen und nehmen höhe Tierklinik die zweite Verpflegung (KM 22) zu uns. Wieder gestärkt nehmen wir nun einen größeren Bogen durch den Norden von Quickborn unter die Füße. Bei KM 29 gibt es die letzte Verpflegung. Anschließend laufen wir Richtung Norderstedt (Ortsteil Friedrichsgabe). Am Umspannwerk kehren wir über die Zwischenziehe „Haslohfurth“ und „Meeschensee“ zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Die Strecke ist sehr anspruchsvoll. Wegen matschiger Passagen bis KM 22 wird das Tragen von Trail-Lauf-Schuhen empfohlen. Die Mitnahme eines Trinkrucksackes o.ä. ist sinnvoll. Es handelte sich nicht um einen Wettkampf! Geführter Gruppenlauf im Schnitt 6:30 min/km. Umkleidemöglichkeiten, Toiletten, Duschen sowie eine Gepäckaufbewahrung sind leider nicht vorhanden.

Anmeldung:

bis zum 17. April 2018 an thorsten.sorge@gmx.de mit Angabe von Vor- und Nachnamen, Verein, Geb. Datum, Handy-Nummer sowie der Email-Adresse.

Kein Startgeld. Es wird um eine Spende für den Verein „Straßentiger-Nord e.V.“ gebeten. Weitere Infos unter: www.strassentiger-nord.de

Auszeichnung erfolgt als Urkunde im Nachgang per E-Mail.

Haftung:

Es handelt es sich um eine private Verabredung zum Laufen. Mein Angebot ist als Gefälligkeit zu verstehen. Hieraus lassen sich weder Leistungs- noch Haftungsansprüche ableiten. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und auf eigene Gefahr. Die gesetzlichen Regelungen, insbesondere der StVO, sind einzuhalten. Die Strecke ist weder markiert noch abgesichert.

Ich freue mich auf Euch! Sportliche Grüße und gute Anreise,

Thorsten

