

## Strecken, Wertungen und Startzeit:

1. Wandern 10 km **ab 09:00 Uhr**  
alle Jahrgänge
2. Halbmarathon **11:00 Uhr**  
Jahrgang 1992 und älter;
3. 700 m **11:05 Uhr**  
Jahrgänge 2000 und jünger
4. 11-km Laufen **11:15 Uhr**  
Jahrgang 1992 und älter
5. 11-km Walking/  
Nordic-Walking **11:15 Uhr**  
Jahrgang 1992 und älter  
(ohne Wertung)
6. 2000 m **11:20 Uhr**  
Jahrgang 1999 bis 1994
7. 5000 m **11:45 Uhr**  
Jahrgang 1995 und älter  
(ohne Altersklassenwertung)

*(alles nicht offiziell vermessene Strecken)*

In den Wettbewerben 2, 3, 4 und 6 findet eine Altersklassenwertung gem. Leichtathletikordnung statt.

Schüler/innen D	2000 und jünger
Schüler/innen C	1998 und 1999
Schüler/innen B	1996 und 1997
Schüler/innen A	1994 und 1995
Jugend B M/W	1992 und 1993
Jugend A M/W	1990 und 1991
Männer/Frauen	1980 - 1989
Senioren 30 M/W	1975 - 1979
Senioren 35 M/W	1970 - 1974
... weiter in 5 Jahres Schritten bis	
Senioren 70 M/W	1939 und älter

## Schulklassenwertung

Die besten 9 Schülerinnen und Schüler einer Klasse oder Mannschaft, davon mindestens 3 Mädchen, kommen in die Wertung.

## SALAH-Cup

- 15.03.2009 **S =SV Scharnebeck**  
11 km oder 21,1 km
- 19.04.2009 **=SV Thomasburg**  
([www.junkernhof-lauf.de](http://www.junkernhof-lauf.de))  
10 km oder 20 km
- 22.02.2009 **A =MTV Amelinghausen**  
([www.mtv-lauftreff.de](http://www.mtv-lauftreff.de))  
11,5 km oder 21,1 km
- 23.08.2009 **=MTV Amelinghausen.**  
8,4 km(Heidekönigin)
- 13.09.2009 **L =MTV Trb Lüneburg.**  
([www.mtv-treubund.de](http://www.mtv-treubund.de))  
10,6 km oder 19,6 km
- 20.09.2009 **A =TSV Adendorf**  
([www.tsvadendorf.de](http://www.tsvadendorf.de))  
10,3 km oder 19,1 km
- 07.06.2009 **H =TuS Hohnstorf**  
([www.tus-hohnstorf.de](http://www.tus-hohnstorf.de))  
10,6 oder 21,1 km
- 01.11.2009 **=TSV Gellersen**  
([www.tsv-gellersen.de](http://www.tsv-gellersen.de))  
10 km oder 20 km

An der CUP-Wertung kann jede Läuferin/jeder Läufer ohne zusätzliche Kosten teilnehmen, die/der an mindestens 5 Wertungsläufen teilnimmt. Vorlaufergebnisse werden für den SALAH-Cup nicht gewertet.



# 23. Internationaler Schiffshebewerk- volkslauf am Sonntag, den 15. März 2009 in Scharnebeck

**Start ab 09:00 Uhr**  
**Wandern**  
**Walking**  
**Jogging**  
**11 km**  
**Halbmarathon**  
**Kinder 700 und 2000m**  
**Schulklassenwertung**

**Läufe für die SALAH-Cup-Wertung**



**Veranstaltungsnr.: 907 4421 003**

Liebe Läuferinnen, Läufer und Interessierte,

auch in diesem Jahr erwarten wir wieder mehr als 600 Teilnehmer zu unserem Volkslauf.

Trotz der teilweise zu dieser Jahreszeit für Laufveranstaltungen ungünstigen Wetterbedingungen – mal Schnee, mal Regen – erfreut sich unser Lauf einer großen Beliebtheit. Insbesondere zur Vorbereitung auf den Marathon in Hamburg wird unser Lauf gern im Trainingsaufbau mit eingeplant. So konnten wir feststellen, dass in den letzten Jahren die Anzahl der Teilnehmer stetig zugenommen hat.

Die anspruchsvolle Strecke führt über teilweise sandige und hügelige Wege durch die Wälder auf der Ostseite des Elbeseitenkanals und wird durch Streckenposten überwacht.

Für das leibliche Wohl ist im Schulzentrum Scharnebeck gesorgt. Dort befinden sich auch der Taschenbahnhof, die Duschen und Infostände.

Wir von der Leichtathletikabteilung der Sportvereinigung Scharnebeck freuen uns jetzt schon darauf Sie /Euch bei uns am 15.03.2009 begrüßen zu können.

Für die Leichtathletikabteilung



### Startgeld:

Schüler und Jugendliche : 3,00 Euro  
Erwachsene 4,00 Euro  
Nachmeldungen zzgl.: 1,50 Euro ( bis jeweils 30 Minuten vor dem jeweiligen Start möglich)

**Anmeldeschluss:** 08.03.2009; danach wird die Nachmeldegebühr erhoben

### Start und Ziel:

Schulzentrum Scharnebeck; Duvenbornsweg (Parkplätze vorhanden)

### Einzel- oder Sammelmeldungen

möglichst Online unter [www.volkslauf.sv-scharnebeck.de](http://www.volkslauf.sv-scharnebeck.de) oder per e-mail an: [volkslauf@sv-scharnebeck.de](mailto:volkslauf@sv-scharnebeck.de) oder

FAX : 01212 513 457 878  
unter Angabe Name, Vorname, Jahrgang, Strecke/Wettbewerb, Adresse

Das Startgeld ist bis zum Anmeldeschluss auf das Sonderkonto „Volkslauf“ Kto.Nr. 11 002 417 (BLZ 24050110) Sparkasse Lüneburg zu entrichten.

### Auszeichnungen:

Je Wertung/Altersklassenwertung erhalten die ersten drei Plätze eine Urkunde.

Jeder Teilnehmer erhält eine Medaille.

**Meldeanschrift:** Heinz-Jürgen Harneit,  
Lehmbergsweg 9,  
21379 Scharnebeck

### Organisation:

Dietmar Pumm,  
Feldberg 10 b,  
21379 Scharnebeck,  
Tel.: 01520-1974660 oder  
[dietmarpumm@onlinehome.de](mailto:dietmarpumm@onlinehome.de)

**Zielschluss:** 14:00 Uhr

**Siegerehrung:** ab 13:30 Uhr im Schulzentrum

*Herzlichen Dank an alle freiwilligen Helfer des Sportvereins Scharnebeck, die Scharnebecker Bürger, die Freiwillige Feuerwehr und das DRK Lüneburg sowie die Förderer unseres Volkslaufes, ohne die die Organisation und Durchführung einer solchen Veranstaltung nicht möglich wäre.*



[www.sport-as.com](http://www.sport-as.com)

Laufsport, Aerobic, Fitness, Fußball, Handball, Inliner, Tennis, Badminton, Teamsport, Flock-Druck-Stickerarbeiten ...

\* Jeanswear \*



Lee, Pepe, Freesoul, Hilfiger, Timezone, Lacoste, Adidas Original, Gola ...  
Skateboard-Shop

650 m2 Sport+Fashion auf 2 Etagen  
Rote Straße 12 • Tel: 731 000