

Grußwort

Der „Walk in Herne“, ist die Großveranstaltung für alle Walker und Nordic-Walker.

Aber etwas ist in diesem Jahr anders.

10 Jahre in Folge war das Event der offizielle Startschuss in die Wettkampfsaison für alle Fans dieser Sportarten und viele Jahre Startevent der Westfalenwalk-Serie.



In diesem Jahr müssen wir auf unseren Walk bis zum 09. Oktober warten und beenden in Herne die Westfalenwalk-Serie 2016.

Der Veranstalter und ich hoffen auf erfreuliche Teilnehmerzahlen und begrüßen schon jetzt alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sowie alle Zuschauerinnen und Zuschauer zu diesem Lauf ganz herzlich.

An den Strecken wird sich in diesem Jahr nichts ändern. In Herne erwarten die Läuferinnen und Läufer die drei beliebten Laufstrecken mit den Distanzen von 5, 14 und 21 Kilometern rund um die Akademie Mont-Cenis und durch den Grüngürtel des Stadtbezirkes Sodingen sowie der Staffellauf mit 3 mal 7 Kilometern.

Wie in den Vorjahren bietet wieder ein kleines Messedorf Informationen rund um das Thema Nordic Walking und Walking sowie die richtige Ausstattung für diese Sportarten und interessante Neuheiten für das körperliche Befinden und die Gesundheit.

Als Schirmherr dieses Events danke ich dem Turnverein Börnig-Sodingen 1889/90 e. V. sowie allen Helferinnen und Helfern für die Planung und Durchführung dieser Veranstaltung.

Let's walk beim 11. „Walk in Herne“ bei hoffentlich gutem Wetter und angenehmen Temperaturen.

Dr. Frank Dudda
Oberbürgermeister der Stadt Herne

stadt herne

AOK
Die Gesundheitskasse.

Herner Sparkasse
Gut für den Sport in Herne.

stwh STADTWERKE
HERNE

Das
Rückenzentrum
Grunwald Vänne-Eickel

HGW
Zuhause in Herne.

KVVF
way to active life

Bauverein Sodingen e.G.

Jörg Metzner
Kopier und Telefax Systeme

her

Ralf Hirschhöfer
Herne-Bölschlagstr. Bielefelder Str. 120
Tel. 0 23 25/91 09 10
PROVINZIAL

Barrigue
Influencer Art of Spirit

SHOWSERVICE
BUT

www.walkinherne.de

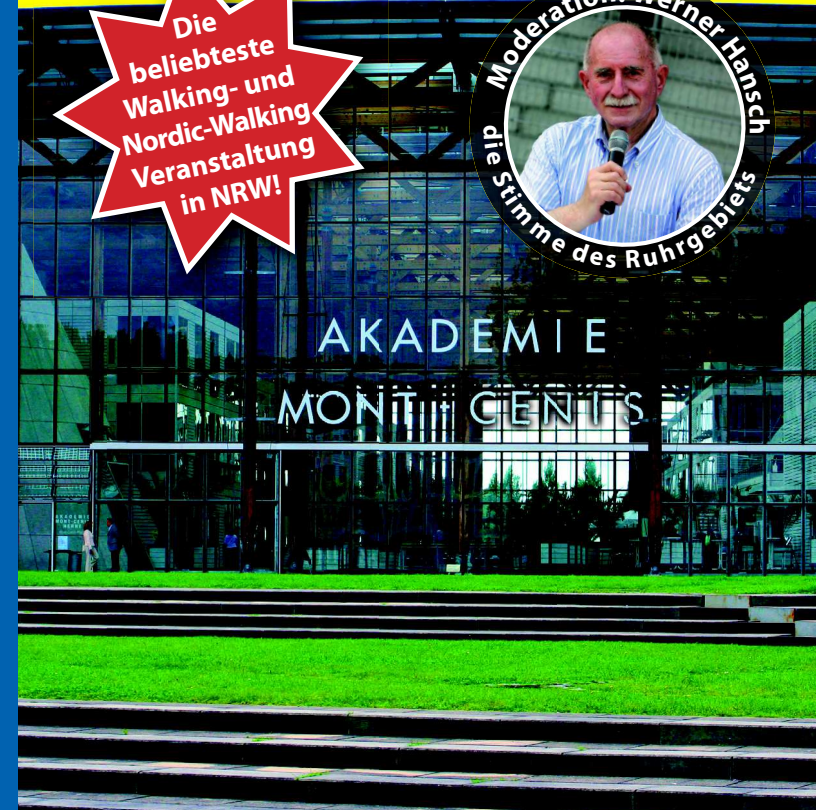


Turnverein Börnig-Sodingen
1889/90 e.V.
präsentiert den
Jahresabschluss der
Westfalenwalkserie 2016
beim



11. Akademie Mont-Cenis
Walk in Herne
Sonntag, 09. 10. 2016

Die
beliebteste
Walking- und
Nordic-Walking
Veranstaltung
in NRW!



Kurzstrecke: 5 km - Jedermann-Strecke,
Mittel- bzw. Langstrecke: 14 / 21 km - gemischte Staffel: 3 x 7 km

www.walkinherne.de



11. Akademie Mont-Cenis

Walk in Herne

Sonntag, 09. 10. 2016

Veranstalter

Turnverein Börnig-Sodingen

Startzeiten

12:00 Uhr	21 km Walking
12:00 Uhr	Staffel Walking (3 x 7 km)
12:05 Uhr	21 km Nordic Walking
12:05 Uhr	Staffel Nordic Walking (3 x 7 km)
12:10 Uhr	14 km Walking
12:20 Uhr	14 km Nordic Walking
12:25 Uhr	5 km Walking
12:30 Uhr	5 km Nordic Walking

Zeitplanänderungen sind möglich!

Startgeld

Einzelstarter:

21 km	9,00 Euro
14 km	8,00 Euro
5 km	7,00 Euro

Nachmeldegebühr: 2,00 Euro

Staffel:

3 x 7 km	20,00 Euro
----------	------------

Nachmeldegebühr: 5,00 Euro

Altersbeschränkung

Zugelassen sind Teilnehmer/innen mit dem Geburtsjahrgang 2002 und älter.

Zeitnahme

Die Zeitnahme erfolgt elektronisch durch SPORTident mit der „pCard“. Der Chip wird für 10,00 Euro Gebühr ausgegeben. Wer ihn nach dem Zieleinlauf zurück gibt, erhält 7,00 Euro erstattet. Rückgabe ist nur bis 16:00 Uhr am Tage der Veranstaltung möglich. Ohne „pCard“ ist keine Teilnahme möglich.

Auszeichnungen

- Urkunden für alle Teilnehmer
- Siegerehrung für alle Plätze 1 bis 3

Meldemöglichkeiten

Voranmeldung über das Internet: www.walkinherne.de bis zum 05.10.2016. Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 60 Minuten vor dem jeweiligen Start.

Startunterlagen

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt am Sonntag den 09. Oktober 2016 ab 09:30 Uhr in der Akademie Mont-Cenis.

Haftung

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Jede/r Teilnehmer/in hat den Anweisungen der Ordnungskräfte zu folgen.

In der Hoffnung auf eine große Beteiligung sowie sportlich faire und interessante Wettkämpfe wünschen wir allen Teilnehmern eine gute Anreise und den sportlichen Erfolg.

Parken

Parkplätze stehen in unmittelbarer Nähe zur Verfügung. Sie können den Parkplatz an der Ecke Mont-Cenis-Straße/Gerther Straße, oder direkt den Parkplatz an der Akademie Mont-Cenis benutzen. Bitte die Fahrzeuge nur auf den gekennzeichneten Flächen abstellen.

Umkleide

Umkleiden und Duschen stehen in der Turnhalle der Max-Wiethoff-Straße unweit (ca. 400 m) begrenzt zur Verfügung.

Start/Ziel

Im Gebäude der Akademie Mont-Cenis.

Infos

Web www.walkinherne.de

E-Mail info@walkinherne.de

Die Strecken

Kurzstrecke (5 km)

Die Jedermannstrecke ist ideal für Einsteiger. Feste Wald- und Feldwege mit leichten Steigungen, ca. 100 Höhenmeter.

Mittelstrecke/Langstrecke (14 km/21 km)

Ein 7 km-Rundkurs, der zwei- bzw. dreimal gewalkt wird.

Das Highlight der Strecke ist der Walk durch die Akademie nach jeder Runde.

Feste Wald- und Feldwege, etwas Asphalt mit leichten Steigungen, ca. 120 Höhenmeter pro Runde.

Staffel (3 x 7 km)

(Die Staffel ist kein Bestandteil der Westfalenwalkserie)

Gewalkt wird auf der 7 km-Runde.

Ein Team besteht aus drei Personen, wobei nur gemischte Teams (2 M & 1 W oder 2 W & 1 M) anmeldeberechtigt sind.

Die Wertung erfolgt getrennt zwischen Walking und Nordic Walking.

Die Wechselzone befindet sich in Mitten der wettergeschützten Akademie Mont-Cenis.

