

23. Hiddestorfer Rübenlauf 2020



Sonntag, 20. September 2020

in Hemmingen-Hiddestorf, südlich von Hannover

Hemminger Elektro-Hausgeräte · Einbauküchen · Kundendienst **H.VONRON** **Halbmarathon**

**Chip-
Zeitmessung**

1,4 km Schülerlauf
5 km Volkslauf/Walking/Nordic Walking
10 km Volks- und Straßenlauf auf DLV-vermessener Strecke
21,1 km Halbmarathon



www.ruebenlauf.de

zahnärzte 
HANNOVER zentrum

Wein, Sekt
und viel mehr...
WEDEVINI

BELLANDRIS
STANZE
Mein Gartencenter

Dets Laufshop



Veranstalter: SV Eintracht Hiddestorf e.V.

Der beliebte, familiäre Volkslauf in der Region Hannover: von Läufern erdacht – für Läufer gemacht!

Strecken, Startzeiten und Startgelder

21,1 km Hemminger H. von Roon Halbmarathon Reizvolle, ebene Strecke durch alle Ortsteile der Stadt Hemmingen. Flacher Kurs überwiegend auf Fuß- und Radwegen (mit kleinem Waldweg-Anteil)	09:00 Uhr	15 €
1,4 km „Möhrchenlauf“ (bis 12 Jahre, kein Startgeld) Schülerlauf durch das Wohngebiet „Am Riepenfelde“, <u>ohne</u> Anmeldung / Zeitnahme / Ergebnisliste	09:10 Uhr	0 €
5 km Volkslauf Vollständig asphaltierter Kurs durch Hiddestorf und die Feldmark	09:25 Uhr	10 € 6 €*
5 km Walking/Nordic Walking Auf der Volkslaufstrecke durch Hiddestorfer Wohngebiete und die Feldmark	09:35 Uhr	10 €
10 km Volks- und Straßenlauf 100% befestigte, DLV-vermessene Strecke durch Hiddestorf und das Calenberger Land	11:15 Uhr	13 € 9 €*

Laufstrecken sind kilometriert.

Getränkestationen auf den 10- und 21,1-km-Strecken.

*Startgeld für Kinder und Jugendliche bis einschließlich Jahrgang 2004



20V09000330600001

Auszeichnungen

- Die Teilnehmenden erhalten eine persönliche Rübenlauf-Urkunde
- Pokale und Sachpreise für die Sieger/innen und Zweit-/Drittplatzierten der Läufe
- Teamwertung mit Wanderpokalen für den 10 km- und 21,1 km-Laufwettbewerb
- Alle Möhrchenläufer erhalten eine Teilnahmeurkunde und eine Medaille

Anmeldung

Online-Anmeldung unter: www.ruebenlauf.de – **Anmeldeschluss: 17.09.2020, 18:00 Uhr**

Für Nachmeldungen am Veranstaltungstag werden 3 € zusätzlich erhoben.



Rahmenprogramm

- Alle Aktiven werden kostenlos – solange der Vorrat reicht – mit dem beliebten Läuferfrühstück (Käse, Salami, Baguette, Rotwein ab 18 Jahre) verwöhnt
- Kuchen, Gegrilltes und Getränke bekommt ihr zu bodenständigen Preisen
- Massagezelt für die geschundenen Beine
- Kinderschminken
- Für Voranmelder: Startnummern-Tombola mit wertvollen Sachpreisen

Lauf(s)pass 2020

Der Rübenlauf wird für die Laufserie „Region in Bewegung – Laufpass 2020“ gewertet.



Gesamtleitung: Bernhard Lasser, Ludwig-Windthorst-Str. 11, 30966 Hemmingen, Mobil: 0177 2151663

Anmeldung: Gerd Metje, Mobil: 0171 6070790; Mail: gerdmetje@ruebenlauf.de

Änderungen vorbehalten