

Anmeldung zum schönsten Lauf in Südostbayern

18. September
2011

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich zum 10. Ampfinger freeandout Lauf 2011 an. Die Startgebühr von €17 (für Erwachsene), bzw. €10

(für Kinder) habe ich mit der Anmeldung zu entrichten. Die Anzahl der Anmeldungen ist limitiert auf 1.000 Teilnehmer.

Vorname, Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

T-Shirt Größe (128, 152, 164, S, M, L, XL, XXL oder XXXL)

Unterschrift

Bankverbindung: Sparkasse Ampfing | Mühldorf am Inn • BLZ: 711 510 20 • Kontonummer: 419 697

Adresse: freeandout GmbH • Industriestr. 4 • 84539 Ampfing | Tel. 08636 981632 | www.freeandout.de

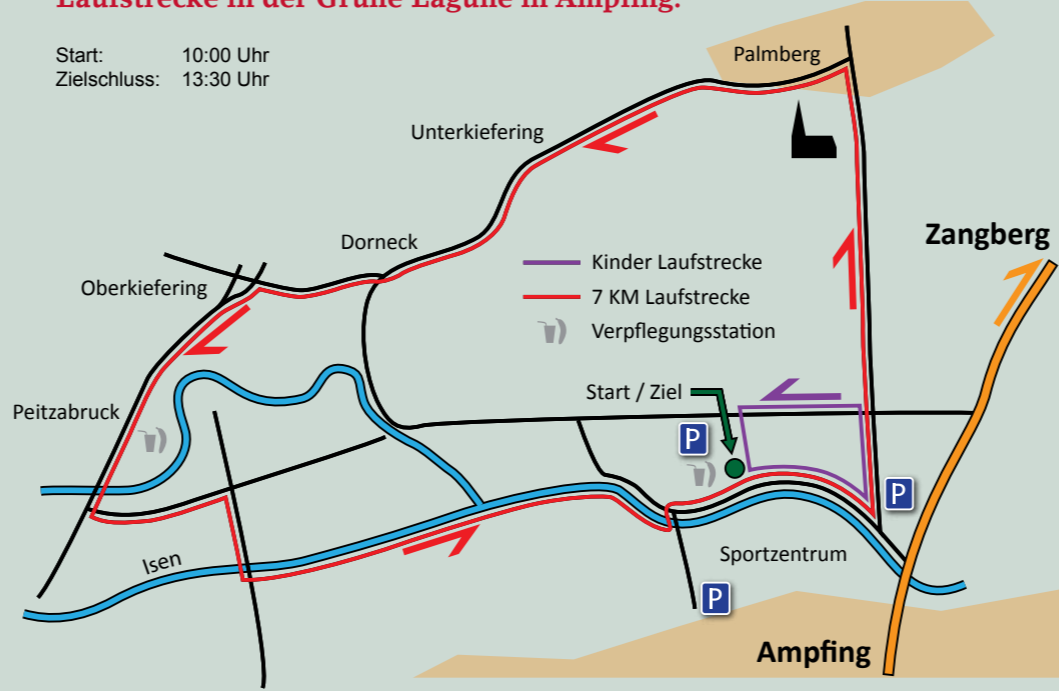


10 jähriges Jubiläum
2001 - 2011
10 Jahre
freeandout

Ab Ende September 2011 feiern wir 10 Jahre freeandout

Laufstrecke in der Grüne Lagune in Ampfing:

Start: 10:00 Uhr
Zielschluss: 13:30 Uhr



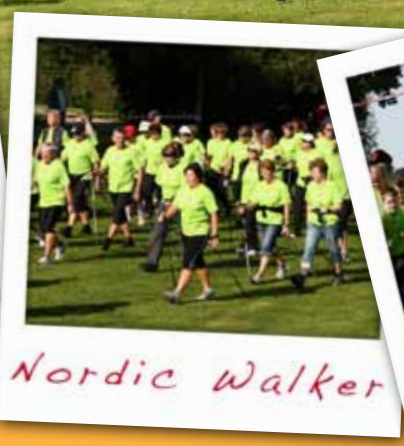
Einen großen Dank auch an unsere Sponsoren

freeandout

Industriestr. 4 • 84539 Ampfing • Tel. 08636 981632 • www.freeandout.de

10. ampfinger freeandout lauf

18. September
2011



10 Jahre freeandout in Ampfing

Informationen zum schönsten Lauf Südostbayerns in der Grünen Lagune

Kein Zeitdruck

Das Konzept hat sich bewährt. Der freeandout-Lauf ist kein Wettlauf gegen die Zeit. Das Tagesziel ist nicht der 1. Platz, es geht um das sportliche Miteinander, ein Stück Selbstüberwindung und die Freude am Laufen. Da vielen Läufern ihre Zeit wichtig ist, bekommt jeder Teilnehmer im Ziel eine Urkunde mit seiner persönlichen Zeit.

Traumhafte Natur

Verkehrsarme Straßen und Feldwege, Natur pur. Der freeandout-Lauf führt durch das landschaftlich einmalige Isental. Vorbei an Bäumen, blühenden Wiesen, Feldern und über kleine Brücken. Start und Ziel liegen, passend zur malerischen Strecke, in der Grünen Lagune in Ampfing.

Leistung des Veranstalters:

- das exklusive freeandout-Funktionsshirt
- Getränke und Verpflegung auf der Strecke und beim Start und Ziel

Große Verlosung

Jeder Teilnehmer am freeandout-Lauf erhält im Ziel ein Los und hat damit die Chance einen von über 100 Sachpreisen im Gesamtwert von 2000 Euro zu gewinnen.

Anmeldung:

freeandout GmbH
Industriestr. 4 · 84539 Ampfing
stefan.schmid@freeandout.de
www.freeandout.de

Anmeldeschluss:

Sonntag, 18. September (bis zum Startschuss)

Zeitnahme:

Stempeluhren von PWS Electronic Service

Freie Streckenwahl

Vier Distanzen stehen zur Auswahl: Der Kinderlauf über 1 Kilometer und drei Distanzen für die Erwachsenen: 7, 14 und 21 Kilometer. Wer soviel läuft braucht Energie und Flüssigkeit. Im Ziel und auf der Strecke sind Verpflegungsstationen für die Läufer aufgebaut, an denen es Getränke und Obst gibt.

Streckenführung:

Ausgeschilderter Rundkurs mit Start und Ziel in der "Grünen Lagune" von Ampfing. Asphalt, Kies und Wiesenwege, z.T. Steigungen und Gefällstrecken, unebener Untergrund.

Startzeit / Streckenlängen / Ziel

10:00 Uhr / 7 km

- Laufstrecke für Jugendliche, Familien, Laufanfänger, Walker und Nordic Walker

10:00 Uhr / 14 / 21 km

- Für Lauferfahrene aller Altersstufen, Walker und Nordic Walker

12:00 Uhr / 1 km

- Kinderlauf

13:30 Uhr

- Zielschluß in der Grünen Lagune

Tipps zur Vorbereitung

Schon am Vortag sollten Sie viel trinken und kohlenhydratreiche Nahrung zu sich nehmen. Am Morgen vor dem Lauf empfehlen wir Ihnen viel zu trinken und ein leichtes Essen, wie Müsli (Krunchy).

Absicherung:

FFW Ampfing, Tennisabteilung TSV Ampfing

Ärztliche Betreuung:

Dr. Roßberg, Mühldorf



Maler **Valta**
perfekt gekleckst



Neuigkeiten für Läufer



Funktionswolle - Icebreaker

Erleben Sie das Gefühl von weicher, nicht juckender Merinowolle auf Ihrer Haut. Merino reguliert Ihre Körpertemperatur und atmet, um eine Überhitzung zu vermeiden. Absolut geruchsneutral selbst für intensiven Ausdauersport.

ab 39,95 €



360° - Edelstahl-Trinkflasche

Sehr leichte, bruch- und auslaufsichere Trinkflasche aus lebensmittelechtem Edelstahl. In den Größen 0,75 und 1 Liter erhältlich.

ab 12,95 €



Extrem leichte Laufjacke

Leichte und winddichte Laufjacke mit beispielloser Feuchtigkeitsregulierung. Belüftungsöffnungen aus Mesh unterstützen die Atmungsaktivität. In vielen Farben erhältlich.

Inklusive Tasche nur 125g leicht.

69,95 €



Informationen zur Anmeldung

Einverständniserklärung

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis ab, dass die in der Anmeldung genannten Daten, sowie Bilder, Interviews und Videoaufzeichnungen vor, während und nach dem Lauf ohne Vergütungsansprüche gegenüber freeandout vom Veranstalter für Werbezwecke genutzt werden können.

Mehr fürs Geld

Jeder Teilnehmer bekommt bei der Anmeldung ein Funktionsshirt, das gleichzeitig auch als Teilnahmeausweis dient und zur Inanspruchnahme der Serviceleistungen berechtigt.

Auch für Kinder gibt es bei der Anmeldung ein passendes Funktionsshirt.

Haftung:

Der Veranstalter ist gegen Haftansprüche Dritter versichert. Die Versicherung erstreckt sich nicht auf Schadensfälle außerhalb der Laufstrecke und des Start- und Ziel Geländes. Für Diebstähle wird keine Haftung übernommen. Der Start erfolgt auf eigenes Risiko. Jeder Läufer trägt die Verantwortung für seine Gesundheit selbst.

Startgebühren:

Erwachsene: 17 Euro, inkl. Funktionsshirt

Kinder: 10 Euro, inkl. Funktionsshirt ab Gr. 128
Bitte fragen Sie nach dem Familienpaket und dem Gruppenrabatt.

Nachmelder gelten ab dem 15. September:
Erwachsene 20,- und Kinder 13,- Euro

10 Jahre freeandout Lauf T-Shirts

Das Funktionsshirt

Speziell für Sportler konzipiert, ist das Funktionsshirt aus Microfaser, ideal für alle Ausdauersportarten.

Wie auch in den vergangenen Jahren, erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung eines der begehrten Exemplare. In diesem Jahr hat das Shirt die Farbe Türkis. Sämtliche Aufdrucke gewährleisten eine ideale Wärmeregulation.

Erwachsene: 17 €

Kinder: 10 €



Die freeandout Laufshirts von 2002 bis 2011