

Anmeldung zum 7. Volksbank Hegau BergeAbenteuer

Mit meiner Unterschrift:

- melde ich mich für das 7. Volksbank Hegau BergeAbenteuer am 6. Mai 2012 an,
- erkläre ich, dass ich ausreichend trainiert bin, und dass es ärztlicherseits keine Einwände gegen meine Teilnahme gibt,
- akzeptiere ich die in der Ausschreibung genannten Bedingungen,
- nehme ich auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung teil,
- orientiere ich mich an der Straßenverkehrsordnung,
- erkenne ich den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden durch Diebstahl oder Verletzung an,
- erkläre ich mich damit einverstanden, dass die während der Veranstaltung gemachten Bilder / Videoaufzeichnungen ohne Vergütungsansprüche zur Veröffentlichung genutzt werden dürfen.

Die Veranstaltungsleitung behält sich vor, bei Gefahr von Überforderung einzelner Teilnehmer, diese aus der Veranstaltung zu nehmen.

Vorname/Name
Straße
Land - PLZ - Ort
Woher kennst du den Lauf?
Meine E-Mail-Adresse:
Telefon/Mobil.:

- ☐ NEU: Ich nehme an der Vorabendveranstaltung teil und entrichte zusätzlich zum Startgeld **5 €** für ein Nudelgericht.
Anmeldung - bitte ankreuzen

Startgebühr: bis 31. Januar bis 31. März bis 30. April

☐ Lauf	29/34 €	35/40 €	45/50 €
-------------------------------	---------	---------	---------

☐ 17 km Nordic Walking	10/15 €	20/25 €	20/25 €
---	---------	---------	---------

☐ 10 km Nordic Walking	10/15 €	20/25 €	20/25 €
---	---------	---------	---------

☐ Ich nehme verbindlich den Bustransfer zum Start in Anspruch.

☐ Ich organisiere meine Anfahrt zum Start selbst.

Am Veranstaltungstag sind keine Meldungen möglich!

Wichtig! Gruppenmeldungen Nordic Walking **nur gültig**

Per Post: Liste + Gruppenname

online: ebenfalls Liste verfügbar

T-Shirts sind in der Meldegebühr enthalten. Größe ☐ S ☐ M ☐ L ☐ XL

Meldeformulare unter:

www.bajus-ausdauerschule.de oder

Bajus-Ausdauerschule, Karl-Marx-Str.45, 78054 VS-Schwenningen oder
Volksbank Hegau, info@volksbank-hegau.de, Tel.:07731/8803-0

Einzahlung unter:

Volksbank Hegau, **BLZ: 692 900 00, Konto: 366 060 02**

Bajus-Ausdauerschule, Stichwort „VB HBA“

Die Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang gültig.

Die Reihenfolge wird nach Zahlungseingang gelistet.

Datum/Unterschrift:

Teilnahmebedingungen

Das Volksbank Hegau BergeAbenteuer ist eine teamorientierte Nordic Walking- und Laufveranstaltung. Es ist kein Wettkampf. Jede Strecke ist mit gemeinsamem Start und Zieleinlauf!

Lauftempo ca. 8 km/h, an Steilstücken wird gewandert.

Walkingtempo ca. 4 km/h.

Lauf- und Walking-Scouts geben jeweils das Tempo vor!

- Lauf: Reisebusbegleitung ermöglicht;
- Mitführen von Gepäck und Duschutensilien
- Individuellen Ausstieg,
- Evtl. Abbruch der Veranstaltung wegen Wetterentwicklung
- Essen und Trinken alle 5 - 8 km.

Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

Nichtteilnahme:

Bei Nichtteilnahme erfolgt keine Rückerstattung des Startgeldes. Nennung eines Ersatzstarters ist möglich.

Gruppen:

Die drei stärksten Nordic Walking-Gruppen erhalten jeweils einen Partygutschein im Wert von 100 Euro.
Als Gruppe gelten nur die auf dem Meldebogen gelisteten Teilnehmer.
Gruppenmeldeschluss: 31. März 2012

Haftungsausschluss:

Der Veranstalter übernimmt für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden keine Haftung. Der Veranstalter weist darauf hin, dass bei der Veranstaltung die Straßenverkehrsordnung gilt.

Beim Lauf:

Die Laufeitung behält sich vor, einzelne Teilnehmer aus dem Lauf zu nehmen, wenn,

- Anzeichen von Gefahr für die Gesundheit bestehen,
- die Gruppe durch Einzelne stark im Tempo abfällt,
- die Tempovorgabe der Laufeitung ignoriert wird.

Beim Nordic Walking:

Leitung RSpV. Büsslingen - dieser Veranstaltungsteil ist ebenfalls teamorientiert.

Fragen an: hartmutbenitz@t-online.de oder (0 77 36- 79 30).

Ziel für alle: 13:00 Uhr Gymnasium Engen, Schulfest ab 13:00 Uhr

Volksbank Hegau BergeAbenteuer – Lauf ca. 30 km

Bustransfer: 7:15 Uhr zum Rathaus Singen

Start: 8:00 Uhr Rathaus Singen

Volksbank Hegau BergeAbenteuer - Nordic Walking ca. 17 km

Bustransfer: 8:30 Uhr nach Reidheim

Start : 9:00 Uhr

Volksbank Hegau BergeAbenteuer - Nordic Walking ca. 12 km

Bustransfer: 10:00 Uhr nach Binningen

Start: ca. 10:30 Uhr bei Eintreffen der 17-km-NW

Ziel für alle: ca. 13:00 Uhr Gymnasium Engen

Duschen: Direkt beim Zieleinlauf.
Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Liebe Teilnehmer des Volksbank Hegau BergeAbenteuers Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger

Wir begrüßen Sie ganz herzlich im Hegau zur 7. Auflage dieses AUSDAUERFESTES.

Diese SPORTVERANSTALTUNG OHNE STOPPUHR zeichnet sich dadurch aus, dass sie eine „bewegte Bildungsveranstaltung“ ist – und unseres Wissens die einzige dieser Art.

Die regionalen Funde aus dem Zeitalter des Magdalénien (17000 – 11500 v.h. Petersfels, Engen / Schweizersbild, Schaffhausen / Kesslerloch, Thayingen) stellen den Hegau auf eine Stufe mit Lascaux (F) und Altamira (ESP). Sie erzählen die Geschichte unserer umherziehenden Vorfahren auf Grundlage der Ausdauer.

Beeindruckend ist der ständige Wandel der Veranstaltung:

- Es gibt bereits 4 Streckenvarianten zwischen den Städten mit dem Ziel, den Hegau jährlich neu zu erkunden!
- Eine besondere Beziehung zur Jugend wächst in der Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Engen. Aus der breiten Teilnahme der Schüler sowie einer gemeinsamen Vorabendveranstaltung entsteht eine neue Tradition.
- Das INFObriefsystem im Vorfeld vermittelt Hintergrundinformation und weckt die Vorfreude auf die Region und weckt „regionale Identität“.
- Die Zusammenarbeit mit dem RSV Büßlingen und der TG Welchingen heben den Nordic Walking-Bereich auf ein professionelles Niveau.

Den Teilnehmern wünschen wir allen Spaß der Welt, unsere Kultur und Landschaft intensiv zu erleben. Ein herzliches Dankeschön gilt der Volksbank Hegau, die als Hauptsponsor ihrem Namen besondere Ehre macht. Ein Dankeschön gilt aber auch allen anderen, die mit Initiative und Ideen zum Gelingen dieses AUSDAUERFESTES beitragen.

Oliver Ehret
Oberbürgermeister
der Stadt Singen

Johannes Moser
Bürgermeister
der Stadt Engen



Das Buch zum Erlebnislafen

ISBN 978-300-028243-0

Walter Eberhard

Karl Marxstr. 45

78054 VS - Schwenningen



Karl Marx Str. 45
78054 VS – Schwenningen
info@bajus-ausdauerschule.de
mobil: 0173 8099689

Angebot für Firmen:

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:

- Motivationsvorträge (gemeinsam ziehen wir dem inneren Schweinehund die Zähne!)
- Erlebnisorientierte Bewegungsfeste

Personal Coaching:

- Ob Kleingruppen oder Einzelpersonen - wir bewegen sie zu höherer Lebensqualität.

Veranstaltungen:

- 24. März 2012 Duravit – Erlebnislaf / ca. 40 km Schwarzwald pur 2013 mit 100 % neuer Strecke

- Mai 2013 Volksbank Hegau BergeAbenteuer
Mit 100 % neuer Strecke

Neu: „Monatsausflüge“

In Zusammenarbeit mit dem „NeckarMan-Ausdauertreff“.

2012: 21. Januar / 25. Februar / 14. April / 23. Juni

- bei 20 TN mit Reisebusbegleitung raus aus ausgetretenen
- Pfaden in neue Ecken und Winkel der Heimat
- Strecken ca. 30 km von A nach B
- Tempo 8 km/h, Steilstücke werden gewandert

Erlebnislafwertung 2012:

- 7. Volksbank Hegau BergeAbenteuer 06.05.2012
- 7. Schienerberglauf www.schienerberglauf.de **30. Juni 2012**

Für die Teilnahme an beiden Veranstaltungen (Schienerberglauf Erlebnislafgruppe 18,5 km + Nordic Walking) gibt es einen Überraschungspreis.

Großprojekt GRÜNES BAND: Laufen an der ehemaligen inner-deutschen Grenze:
Infos bei Bajus Ausdauerschule

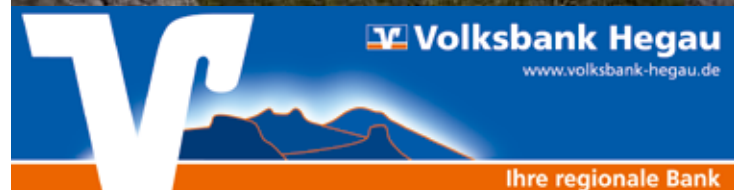
7. Volksbank Hegau BergeAbenteuer



6. Mai 2012

- **Laufen ca. 30 km, ca. 900 Hm:**
Singen - Engen/Gymnasium
- **Nordic Walking ca. 17 km:**
Riedheim - Engen/Gymnasium
- **Nordic Walking ca. 12 km:**
Binningen - Engen/Gymnasium

www.bajus-ausdauerschule.de



Anselfingen **Ziel Engen**

Neuhausen

Hohenhewen
843,7

Welschingen

Hohenstoffeln
841,8

Weiterdingen

Riedheim

Hilzingen

Ebringen

Heilsberg
572,2

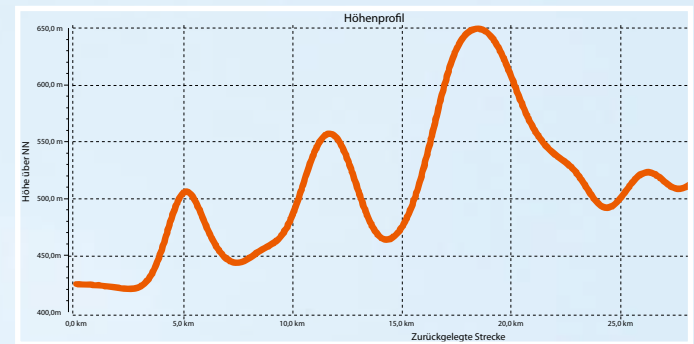
Gottmadingen

Roseneegg 549 m

Rielasingen-Worblingen

Hohentwiel
689,9

Start Singen



NEU – Vorabendveranstaltung – NEU zum „Bewegungsfest“

- 5. Mai 2012, 17 - 19 Uhr im Gymnasium Engen
- Nudelparty, Voranmeldung notwendig siehe Voranmeldung
- Infos zum Lauf
- Geschichtswettbewerb des Gymnasium Engen



Fotos von der
Ausdauerveranstaltung:
www.suedwestfoto.de