

**Treffpunkte:**

1. **Samstag, 19.10., 15.00 – 17.00 Uhr** Messehalle  
Tessenowstraße (Elbauenpark) – Nature In Motion/ÖDG – Stand (Siehe Beach Flag orange+blau)
  - Ausgabe der Startnummern und der Laufchips für alle Strecken, **eventuell Unterlagen von Freunden mitbringen lassen – WICHTIG, denn Ausgabe am Sonntag nur von 08:00 – 09:00 noch möglich und das wird dann sehr, sehr hektisch**
  - Verkauf von neuen Laufshirts und Buff-Tüchern mit NIM Logo – Dank der Unterstützungen des Freundeskreises und des NIM e.V. zum Preis von je 10€ / es wäre toll, wenn wir alle im neuen blauen Shirt (die 5er und 6er und Domgrundschüler haben dieses bereits)laufen und so auch als teilnehmerstarke Gruppe wahrgenommen werden
  
2. **Sonntag, 20.10. – Zeiten**
  - 08:45 Ökumenische Andacht vor der Messehalle 1 (Seiteneingang vom Parkplatz)
  - 09:15 Gruppenfoto aller Teilnehmer des ÖDG in der Messehalle am NIM Stand (Siehe Beach Flag orange+blau)
  - 09:30 Start Elbe-Biber-Lauf
  - ab 9:45 Uhr → Startbereiche auf Herrenkrugstraße einnehmen →Start der Läufe 13km, 21km um 10.00 Uhr und alle Walkingstrecken Start um 10:05 Uhr
  - 10:05 Uhr → Treff Minimarathon auf der Herrenkrugstraße – Start 10:10 Uhr – verantw. Herr Petersen / Herr Nodewald
  
3. ***Abgabe der Sponsorengelder für die Errichtung eines behindertengerechten Zuganges an der Hubbrücke am 19. und 20.10. direkt am Stand möglich und in der Woche nach den Ferien im Sekretariat der Schulen***

**Startchip:**

- der Startchip muss im Ziel sofort abgegeben werden (es stehen Behälter bereit)
- **nicht zurückgegebener Startchip gilt als Kauf des Chips und muss mit 10€ bezahlt werden! – die fehlenden Chips werden vom Veranstalter an das ÖDG gemeldet**

**Hinweise:**

- in den verbleibenden Tagen auf kohlenhydratreiche Ernährung und große Flüssigkeitszufuhr achten und erholend schlafen
- ab Donnerstag (17.10.) kein Training mehr
- Bekleidung je nach Wetterlage sinnvoll wählen, **das ÖDG/NIM-Laufshirt bitte auf jeden Fall tragen**, eventuell darunter ein Langarmshirt oder Funktionsunterwäsche, Mütze, Handschuhe je nach Wetterlage und persönlichem Empfinden

Allen Läufern viel Spaß und immer daran denken: „Alles nur eine Kopfsache und WIR SCHAFFEN DAS“

nach dem Lauf wünschen wir allen gute Erholung und schöne Herbstferien – allen, die leider nicht am Lauf teilnehmen konnten, sei ermunternd gesagt – „Auch 2014 ist wieder Marathon Zeit“