

2 LÄNDER ULTRALAUF

Von Theresienstadt / Terezin
über Bahratal / Petrovice
nach Dresden
am **12.02.2013**



Hartmut Kohn (Fotos: Privat)



Dresdner
Laufsportladen
running • skiing • triathlon



SGK
Künzel Schmidt
& Partner
STEUERBERATUNGS-
GESELLSCHAFT



Mein Name ist Hartmut Kohn, ich habe mich dem Ausdauersport verschrieben und bin Mitglied im Dresden Marathon e.V.

Ich werde am 12. Februar 2013 von Theresienstadt (Terezin) über Petrovice, Pirna nach Dresden laufen. Mein Ziel ist es, diese anspruchsvolle Strecke an einem Tag in einer guten Zeit zu absolvieren.

Ausgangs- und Zielort sind durch die Geschichte miteinander verbunden.

Bei der Planung zu meinem 2. Ultralauf ist mir eine Baumaßnahme der jüdischen Gemeinde in Tschechien zu Ohren gekommen. Mit meinem Lauf möchte ich darauf aufmerksam machen.

Nähe Informationen dazu unter: www.freundeskreis-synagoge-dresden.de.

Beim 2-Länderlauf steht vorrangig der Spaß und der Pioniergeist im Vordergrund. Rekorde gilt es hier nicht zu brechen.

Ich suche Hilfe, Helfer und Mitläufer für meinen Lauf. Meine Erfahrungen bei meinem ersten 100 km Lauf von Dresden nach Görlitz am 25.02.2012 haben mir gezeigt, wie wichtig diese Unterstützer sind. Die Tempomacher auf Teilstrecken gaben mir Antrieb und Sicherheit. Ein Freund fuhr mit seinem PKW als Verpflegungs- und Materialwagen mit. Genauso möchte ich es am 12.02.2013 wieder machen.

Die Strecke ist nicht nur für Marathonläufer interessant. Es können auch kürzere Strecken mitgelaufen werden. Ein Halbmarathon ab Pirna, oder 10 km ab dem blauen Wunder.

In Dresden wird der Theaterkahn am Terrassenufer/Augustusbrücke das Ziel werden.

Genauere Infos zum Lauf werden unter www.dresden-marathon.org, www.reiner-mehlhorn.de und www.laufsportladen.de bekanntgegeben.

Anfragen per Mail nehme ich persönlich unter m.kohn@hotmail.de entgegen.

Voraussetzungen:

für die volle Distanz:

- genügende Erfahrungen auf der 42,195 km Strecke
- mindestens 1 Lauf über die Marathondistanz (60/70 km)
- ausreichendes Ultra-Training
- Winterhärte. Ich laufe bei jedem Wetter, auch bei Minusgraden
- Ein Lauftempo von ca. 6 Min./km im Flachland zu schaffen
- 12 %ige Anstiege zu packen
- Mitführen des Personalausweises

für die Halbmarathondistanz:

- empfiehlt sich ein Mitlauf ab Pirna
- Treffpunkt wird der Parkplatz der Bundespolizei auf der Rottwerner Str. werden
- Genaue Zeiten werden den HM's vorab per Mail mitgeteilt

für die 10 km:

- ab dem Blauen Wunder
- Genaue Zeiten vorab per Mail

Ich plane im Dezember/Januar ein Treffen aller Interessenten in Dresden.



Hinweis/Haftungsausschluss : Der Lauf ist rein privat. Jeder sorgt selber für eine eigene Versicherung (insbesondere eine Auslandsrankenversicherung), Absicherung und Vorbereitung. Keine Geltendmachung von Ansprüchen bei Schäden und Verletzungen an mich, meine Helfer, Unterstützer und Städten/Gemeinden an der Laufstrecke. Evt. Kosten von Helfern/Teilnehmern können von mir nicht übernommen werden. Foto/Filmaufnahmen der Presse können verwendet werden.