

ALG Bokel aktuell

10. Bokel-6 Stunden-Ultralauf – der Lauf für Athleten/innen mit der langen Leitung ...
Anmeldung freigeschaltet / 3 Läufer bislang jedes Mal dabei
Starttermin: 13.11.2021, 9.00 Uhr Kita Bokel (Zentrum)
3-G-Regeln finden Berücksichtigung



Als eine der wenigen Laufveranstaltungen über die Marathonlänge hinaus, nimmt der Bokeler-6-Stunden-Lauf in der Ultra-Laufszene des Landes eine herausragende Position ein!

Zum 10. Jubiläumslauf erwartet die ALG des kleinen Vereins im Herzen Schleswig-Holsteins unter den voraussichtlichen 100 Teilnehmern die gesamte Ultra-Laufelite Deutschlands.

Wie schon beim Windmühlenlauf im August des Jahres könnten daher auch bei der zweiten großen Veranstaltung in Bokel in diesem Jahr die Streckenrekorde (75,9 km bei den Männern und 67,65 km bei den Frauen) „geknackt werden“, ist Veranstaltungsleiter und Präsident der ALG, Norbert Schroeder, optimistisch. Allerdings bedarf es dann seitens der Sportler einer sehr guten konditionellen Selbsteinschätzung sowie auch guter wetterbedingter Voraussetzungen. „Jeder Teilnehmer sollte sich gut überlegen, was er sich im November läuferisch zutrauen kann“, sagt Schroeder fürsorglich.

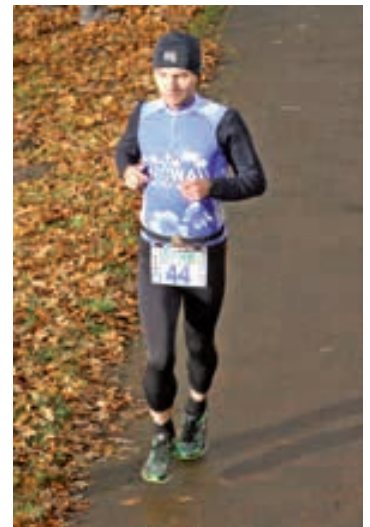
Aber niemand muss das gesetzte Zeitlimit auskosten. Auch Athleten/innen, die sich einfach einmal über eine längere Strecke

ausprobieren möchten, sind herzlich willkommen. Der Aufstieg aus dem etwas über 2 km langen Rundkurs und dem maximal gesetzten Zeitrahmen ist jederzeit möglich und die erreichte Laufstrecke wird elektronisch vermessen und urkundlich belegt.

Eine besondere Ehrung könnten in diesem Jahr drei Läufer erreichen: sie waren bei bisher allen neun gestarteten Ultraläufen in Bokel dabei und können die „10“ vollmachen: „Einer davon bin ich“, schmunzelt Präsident Schroeder.

Bei Anreise am Vortag besteht für auswärtige Läufer/innen eine Unterbringungsmöglichkeit, für alle Teilnehmer/innen stehen während des Laufes Räumlichkeiten für Umkleide-, Laufpausen etc. zur Verfügung und am Versorgungsstand wird wieder bestes „Bokeler-Lauf-Buffer“ gereicht.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.VFLBokel/ALG, www.bokelultra.de oder unter nobertschroeder.alg@sw-nett.de



Gründe für Dein Wasserbett



- perfekte Entspannung
- Temperatur ist im Sommer und auch im Winter individuell regulierbar
- gleichmäßige Unterstützung = optimale Blutzirkulation

- 3x längere Lebensdauer als eine normale Matratze
- tieferer Schlaf = ausgeruhter wach werden
- weniger drehen und schneller einschlafen
- hygienisches Schlafsystem

Besuch auch unseren Online-Shop: www.waterbeddiscount-kiel.de

Waterbed discount KIEL
 DEIN WASSERBETTENLADEN IN KIEL



Gutenbergstr. 40 / Ecke Westring | 24118 Kiel | Tel. 04 31/2 48 93 20 | www.waterbeddiscount-kiel.de | Mo-Fr 9-18.30; Sa 9-16 Uhr