



Herzlichen Dank an unsere Partner aus Hamburg:

- Zentrale für Ernährungsberatung
- Niendorfer Turn Sport Verein (N.T.S.V.)
- Arbeiter Samariter Bund –ASB–
- Hellmann Worldwide Logistics GmbH & Co. KG
- Katrin Heuer
- Arzneihaus 24

KKH – Kaufmännische Krankenkasse
Servicezentrum Hamburg
Neuer Wall 31
20354 Hamburg
Telefon 0180 3 554203
(0,09 €/Minute)
serviceteam.hamburg-mitte@kkh.de
www.kkh.de

Herz-Kreis-LAUF

Sa., 19.6.04, in Hamburg

Der Volkslauf der KKH-Herz-Offensive.

Und so kommen Sie sicher zum KKH-Herz-Kreis-LAUF nach Hamburg ...

Anfahrt:

Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. U-Bahnhaltestelle U 1 (Hallerstraße) oder mit den Buslinien 109 oder 115 (Haltestelle Alsterchaussee).

Laufstrecke:

- Start/Ziel: Alstervorland, Parkplatz Fährstraße/ Harvestehuder Weg.
- Kleine Runde: Alstervorland (Parkweg)/Harvestehuder Weg (Radweg).
- Große Runde: Rundkurs um die Hamburger Außenalster (Rad- und Parkwege).



● = Start/Ziel

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine gute Anreise!

Bitte abtrennen und in einem frankierten Umschlag an uns senden.



Hamburger Leichtathletik-Verband
Winterhuder Weg 86

22085 Hamburg



Die KKH-Herz-Offensive ist eine Benefizaktion für herzkrankte Kinder zugunsten der Deutschen Herzstiftung unter der Schirmherrschaft von Barbara Genscher.

Anmeldekarte

Grußwort



Liebe Hamburgerinnen und Hamburger, haben Sie ein Herz?

Natürlich! Wir Hamburger sind doch bekannt dafür, dass wir ein Herz haben! Aber: Wie geht es Ihrem Herzen? Haben Sie darüber schon einmal nachgedacht? Nur ein gesundes Herz ist auch ein gutes Herz! Darum: runter vom Fernsehsofa (aber erst, wenn meine Sendung vorbei ist) und mitgemacht!

Die Kaufmännische hatte eine Superidee und hat gemeinsam mit ihren Partnern eine tolle Aktion ins Leben gerufen: den 1. KKH-Herz-Kreis-LAUF. Das ist ein Volkslauf für uns alle; ohne Leistungsdruck, ohne Stress – aber dafür mit ganz, ganz viel Spaß! So können wir gemeinsam etwas dafür tun, dass unser Herz-Kreislauf-System einmal mehr in den Mittelpunkt unseres Bewusstseins rückt. Kurz: Wer sich mehr bewegt, der lebt auch länger!

Ich hoffe jedenfalls, wir sehen uns am 19. Juni. In diesem Sinne: Mein Herz schlägt für den 1. KKH-Herz-Kreis-LAUF! Allen Beteiligten ein HERZliches Toi-Toi-Toi!

Ihr und euer Thorsten Laussch
(alias Hausmeister Rudi)

Übrigens: Der große Laufspaß findet bei jedem Wetter statt! Sie wissen ja: Regen gibt es in Hamburg eigentlich nicht: So was nennt man bei uns „Erhöhte Luftfeuchtigkeit“ – und wenn es in der Hansestadt tatsächlich mal regnet – dann kommt das Wasser senkrecht runter – und da sind Fische drinne ...

Machen Sie mit beim 1. KKH-Herz-Kreis-LAUF am Samstag, dem 19.6.04, in Hamburg!

Gemeinsam mit dem Deutschen Leichtathletik-Verband und dem Hamburger Leichtathletik-Verband veranstaltet die Kaufmännische Krankenkasse einen Volkslauf für die ganze Familie. Für Verpflegung und viele Aktionen rund um Ihre Gesundheit ist gesorgt.

- ab **13.00 Uhr** Entrichtung der Startgelder und Ausgabe der kostenlosen KKH-Herz-T-Shirts an die ersten 500 Teilnehmer
- 14.30 Uhr** **Offizielle Begrüßung** durch Thorsten Laussch (bekannt durch Hamburg 1)
- 15.00 Uhr** **300 m Bambinilauf** bis 7 Jahre, jeder Teilnehmer erhält eine kleine Belohnung
- 15.15 Uhr** **2 km Schülerlauf** Schüler bis 15 Jahre
- 15.30 Uhr** **gemeinsames Aufwärmen (NTSV)**
- 15.45 Uhr** **2 km Firmenlauf „Hand-in-Hand“**
- 16.15 Uhr** **5 km u. 10 km Laufen und Walken**
- 18.15 Uhr** **Schlusswort und Ausklang**

Programm: Stretching, Ernährungs-/Fitness-/Laufberatung, Pulsmessung, Massageangebot, Kinderschminken, Hüpfburg, Blutdruckmessung, Lungenvolumentest, Gastronomiemeile, Sportvorführungen, Vitaminbar und vieles mehr.

Haben Sie noch Fragen? Das Team des KKH-Servicezentrums in Hamburg-Mitte steht Ihnen gern zur Verfügung! **Service-Telefon: 0180 3 554203 (0,09 €/Minute)** oder unter www.kkh.de.

Melden Sie sich an!

- Veranstalter:** Deutscher Leichtathletik-Verband
- Ausrichter:** Hamburger Leichtathletik-Verband
- Ort/Zeit:** Hamburg, Alstervorland, Parkplatz Fährstr./Harvestehuder Weg, Samstag, 19.6.04, ab 13.00 Uhr
- Streckenverlauf:** Start/Ziel: Alstervorland (Parkplatz Fährstraße/Harvestehuder Weg)/dann entlang der Außenalster
- Disziplinen:** Laufen und Walken
- Startgeld:** Erwachsene 4 € (ab 16 Jahre), Schüler 2 € (8 bis 15 Jahre), Bambini (bis 7 Jahre) sind frei (Bezahlung am Veranstaltungstag in bar, bitte Kleingeld bereithalten)
- Anmeldung:** Formlos **bis zum 18.6.04** über www.kkh.de, beim Hamburger Leichtathletik-Verband oder direkt in Ihrem KKH-Servicezentrum.
- Preise:** Die ersten 500 Erwachsenen und Schüler, die sich **bis zum 18.6.04** anmelden, erhalten am Veranstaltungstag bei der Bezahlung der Startgebühr ein kostenloses Herz-T-Shirt. Bambinis bekommen eine Sonnenblende und weitere Überraschungen. Nach dem Lauf erhalten alle Teilnehmer eine Urkunde und Erwachsene eine wertvolle Startertüte, solange der Vorrat reicht.
- Nachmeldungen:** Von 13.00 bis 14.30 Uhr am Veranstaltungstag. Nachmelder erhalten – ohne Anspruch – und solange der Vorrat reicht – ein kostenloses T-Shirt und eine Startertüte.
- Verpflegung:** Alle Teilnehmer werden kostenlos mit Wasser versorgt.
- Umkleiden:** Umkleidezelte stehen zur Verfügung.
- Parken:** Begrenzte Parkmöglichkeiten. Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Haftung:** Jedermann ist startberechtigt. Die Veranstalter übernehmen keine Haftung bei Diebstählen und sonstigen Schadensfällen. Der Teilnehmer erklärt durch seine Anmeldung, dass gegen einen Start keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Alle Läufer sind durch eine Sportversicherung abgesichert.
- Achtung:** Der Lauf findet bei jedem Wetter statt!

Kostenlos für die ersten 500 Anmeldungen!

Melden Sie sich gleich an und sichern Sie sich Ihr kostenloses Herz-T-Shirt: Bitte nutzen Sie unser nebenstehendes Formular oder unsere Online-Anmeldung unter www.kkh.de. Oder melden Sie sich an bei:

Hamburger Leichtathletik-Verband
Winterhuder Weg 86
22085 Hamburg
Telefon 040 888803-51
Telefax 040 888803-61
info@hhlv.de, www.hhlv.de



Anmeldung zum 1. KKH-Herz-Kreis-LAUF am 19.6.04 in Hamburg

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsjahr

Telefon

Wir nehmen an folgenden Läufen teil. Bitte ankreuzen:

Laufen 5 km 10 km (Erw. 4€, Schüler 2€)

Name: Geburtsjahr:

Walken 5 km 10 km (Erw. 4€, Schüler 2€)

Name: Geburtsjahr:

Schülerlauf 2 km (2€)

Name: Geburtsjahr:

Bambinilauf 300 m (kostenfrei)

Name: Geburtsjahr:

Firmenlauf „Hand-in-Hand“ 2 km (4€/Teilnehmer)

Name: Läuferanzahl:

Erwachsene und Schüler erhalten vor Ort ein kostenloses KKH-Herz-T-Shirt. Bitte geben Sie hier Anzahl und Größe/n an!

S M L XL

Die Angabe meiner/unserer personenbezogenen Daten ist freiwillig.

Die Nutzung der vorstehenden Anmelde Daten durch die KKH für weitergehende Informations- und Beratungszwecke wird von mir/uns nicht gewünscht.

Datum, Unterschrift

Bitte bezahlen Sie die Startgebühr am Lauftag vor Ort und halten Sie Kleingeld bereit.