


oceanwell
Maritime Naturkosmetik

Jeder Tag ein Tag
am Meer

Die Wirkstoffkosmetik aus
dem Meer für eine gesunde Haut



Holtenauer swim + run



10.00 Uhr swim + run Langstrecke
11.30 Uhr swim + run Kurzstrecke



So 7. Juli 2019

Seebadeanstalt
Kiel-Holtenau
Holtenauer Reede
24159 Kiel-Holtenau



Info + Anmeldung unter www.ceventours.de



Sauer Compressors



famila

Wettbewerbe / Distanzen / Urkunden

Langstrecke: 390m swim und 5km run ab 14. Lj.
Kurzstrecke: 130m swim und 3km run ab 10. Lj.
Schwimmen erfolgt an der Seebadeanstalt
Kiel-Holtenau. Gelaufen wird auf dem MFG-5 Gelände.

Maximal 150 Teilnehmer je Wettbewerb!

- Wertung nach Zieleinlauf Zeit für beide Wettbewerbe
- Platz 1-3 M/W je Wettbewerb werden geehrt.
- Keine Altersklassen-Siegerehrungen
- Jeder Finisher erhält eine Medaille.
- Urkunden gibt's unter www.CEVENTOURS.de
- **Weitere Anfragen: 0431/363516**

Anmeldung / Info/ Strecken

unter: www.CEVENTOURS.de

Zeitplan Langstrecke

08:30 Uhr: Die Holtenauer Badeanstalt ist geöffnet.
09:50 Uhr: Einweisung (=Pflicht) für die Langstreckler
10:00 Uhr: Start: **Langstreckler swim+run**
1. Zieleinlauf ca. 10:25 Uhr

Zeitplan Kurzstrecke

11:15 Uhr: Einweisung (=Pflicht) für die Kurzstreckler
11:30 Uhr: Start der **Kurzstreckler**
1. Zieleinlauf ca. 11:45 Uhr

Startgebühren

Langstrecke: 12,- €; Kurzstrecke: 10,- €
Nachmeldungen nur begrenzt und mit 3,- € Aufpreis möglich

Sonstiges

Bei Wassertemperatur unter 16 Grad können die Distanzen gekürzt werden. Alternativ dazu wird dann nur gelaufen. Bei Sturm oder Unwetter kann die Veranstaltung abgesagt werden. Die Startgebühren werden nicht erstattet. Es sind 5 Umkleiden vorhanden und eine kalte Süßwasserduche.

Nach Zieleinlauf sind die Transponder sofort abzugeben! Parkplätze nur begrenzt am Tiessenkai beim Leuchtturm oder in der Strandstraße

Auto - Horn

Altenholz • Kiel



CITROËN



KIA MOTORS



Tankstelle

www.auto-horn.de

Klausdorfer Str. 121
24161 Altenholz
Tel.: 0431/329650

Schlehenkamp 11
24146 Kiel
Tel.: 0431/780770