

## Ablauf:

- 9.45 Uhr Begrüßung
- 10.00 Uhr Demonstration:  
Richtiges Dehnen
- Start Halb-Marathon  
Endzeit 1:40h Läufer/innen
- Start Halb-Marathon  
Endzeit 1:50h Läufer/innen
- Start Halb-Marathon  
Endzeit 2:00h Läufer/innen
- Start Halb-Marathon  
Endzeit 2:10h Läufer/innen
- Start Halb-Marathon  
Endzeit 2:20h Läufer/innen
- Start Halb-Marathon  
Endzeit 2:30h Läufer/innen
- Start 10,55 km  
Nordic-Walker
- Infos und Bewirtung mit der  
Gemeinschaft „Wir für uns“,  
Nehren
- 13.00 Uhr Ende Halbmarathon  
Verlosung

Anschließend steht das Team der Praxis Dr. Venter für Fragen zum Lauf und zum Befinden zur Verfügung.  
Getränke und Verpflegung stellt die Fa. Ski-Nill.  
Die medizinische Betreuung wird durch das DRK Nehren und die Praxis Dr. Venter übernommen.



Reutlinger Str. 23 72147 Nehren  
Tel.: 07473/94280 [www.ski-nill.de](http://www.ski-nill.de)



## „WIR FÜR UNS“

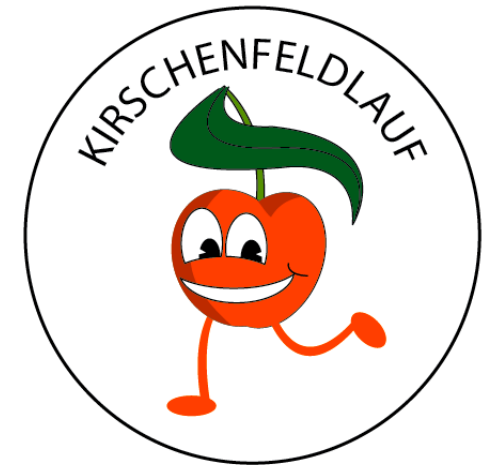
Bürgerschaftliches Engagement  
für den langfristigen Erhalt unseres  
Schwanen als Dorfgasthaus



Dr. med. Dipl.-Sportpädagoge  
**Christian Venter**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin

# ULTRA SPORTS

+++ Auch für Nordic-Walker +++



## 10. Kirschenfeld-Lauf

*Der etwas andere Halb-Marathon  
mit Nordic-Walking Challenge*

Ein Schnupperlauf/Orientierungslauf  
ohne Wettkampf-Charakter

**Sonntag, 19. Oktober 2014**

Ski-Nill, Nehren  
Beginn: 9.45 Uhr

Infos unter 0 74 73-94 28 0  
[www.ski-nill.de](http://www.ski-nill.de)

Bewirtung durch die Gemeinschaft  
„Wir für uns“ zur Erhaltung des  
Nehrener „Schwanen“ als Dorfgaststätte

## Idee:

Vor neun Jahren wurde der Kirschenfeldlauf ins Leben gerufen. Ganz bewusst nicht in Konkurrenz zu der großen Zahl an Volksläufen in der Umgebung. Dieser Lauf ist ein reiner Trainingslauf um den vielen Freizeitläufern, aber auch Hobbysportlern aus anderen Sportarten die Möglichkeit zu geben, in einen Halbmarathon hineinzuschnuppern.

Nach einer kurzen Begrüßung werden wir uns unter fachlicher Anleitung gemeinsam aufwärmen.

Gekennzeichnete Zielläufer werden dann jeweils eine bestimmte Zielzeit "vorlaufen", damit die Hobbyläufer eine Orientierung haben.

Die erste Startgruppe läuft eine Endzeit von 2:30h, die zweite Gruppe 2:20h, die dritte Gruppe 2:10h, die vierte 2:00h, die fünfte 1:50h und die schnelle Gruppe läuft eine Endzeit von 1:40h.

Die Zielzeitläufer sind erfahrene Laufprofis die Sie perfekt betreuen werden. Ganz besonders freuen wir uns Friederike Kallenberg vom LV Pliezhausen, eine der schnellsten Frauen Deutschlands mit einer Halbmarathon-Bestzeit von 1:18,58 und vielen weiteren Top-Läufern aus der Region.

Einsteiger und Profis miteinander – wir freuen uns auf einen regen Austausch.

Für komplette Lauf-Anfänger ist der Lauf nicht unbedingt geeignet. Da die Streckenführung jedoch mit vielen Abkürzungs-Möglichkeiten gewählt wurde, kann hier jeder mal „reinschnuppern“.

Es werden zwei Runden a 10,55 km zurückgelegt. Die Verpflegungsstation befindet sich direkt vor Ski-Nill. Dort kann man problemlos den Lauf bereits beenden. Es erfolgt keine offizielle Zeitmessung.

## Nordic-Walking-Challenge:

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir in diesem Jahr auch Nordic-Walkern die Möglichkeit an, die 10,55km in Angriff zu nehmen. Die Betreuung erfolgt durch Nordic-Walking-Instruktoren.

Alle Teilnehmer erwerben einen Kirschenfeld-Button im Wert von 3 Euro. Dafür erhält der Teilnehmer drei Lose für die Tombola.

Der Erlös geht komplett an die Nehrener Gemeinschaft „Wir für uns“ zum Erhalt des Dorfgasthauses Schwanen. Eine Gruppe engagierter Nehrener Bürger hat sich zum Ziel gesetzt, den „Schwanen“ als kulturellen Dorfmittelpunkt zu erhalten.

Die Teilnahme geschieht auf eigenes Risiko. Es wird von den Veranstaltern keinerlei Haftung übernommen.

**Auch Fans, Freunde und Familienangehörige sind herzlich willkommen.**

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

## Rahmenprogramm:

Infostand Praxis Dr. Venter

Attraktive Tombola

Bewirtung im Zelt durch den Initiatorenkreis des „Schwanen“

## „WIR FÜR UNS“

---

Bürgerschaftliches Engagement  
für den langfristigen Erhalt unseres  
Schwanen als Dorfgasthaus