



Freiwillige Feuerwehr Geesthacht



Freiwillige Feuerwehr Geesthacht - Kehrwieder 2 - 21502 Geesthacht

Freiwillige Feuerwehr  
Geesthacht  
Kehrwieder 2  
21502 Geesthacht  
Tel.: 04152/8855-0  
Fax: 04152/8855-22  
[www.gemeindefeuerwehr-geesthacht.de](http://www.gemeindefeuerwehr-geesthacht.de)  
Wehrführer: EHBM Sven Albrecht

## Einladung zum Kreisfeuerwehrlauf 2017 in Geesthacht

Liebe Kameradinnen und Kameraden,  
unter dem diesjährigen Motto „ein schöner Blick auf die Elbe“ möchten wir euch zum diesjährigen Kreisfeuerwehrlauf am 13.05.2017 um 9.30 Uhr einladen.

Alle Strecken führen dieses Jahr direkt an der Elbe entlang. Die 10km-Läufer müssen darüber hinaus noch den Elbhang mit moderater Steigung erklimmen und den Weg aus dem Wald finden, ehe auch Sie den grandiosen Ausblick auf den Fluss genießen können. ;)

Die Disziplinen im Überblick:

- *5 km Walken*
- *5 km Laufen / Joggen*
- *10 km Laufen / Joggen*
- *In diesem Jahr neu: 2,8 km PSA-Lauf*
- *Im Anschluss an die vier Einzeldisziplinen wird erneut der 112-Staffellauf mit 4 x 2,8 km angeboten.*

Start und Ziel sind auf dem Menzer-Werft-Platz in Geesthacht. Treffpunkt und Parkmöglichkeiten sind am Feuerwehrgerätehaus, Kehrwieder 2 in 21502 Geesthacht.

Anmeldungen ab sofort per Mail:

[KFL@feuerwehr-moelln.de](mailto:KFL@feuerwehr-moelln.de)

Bitte gebt dort an, aus welcher Wehr oder Hilfsorganisation ihr kommt, Vor- und Zunamen, Geburtsdatum, an welchen Disziplinen ihr teilnehmen wollt und eure T-Shirt Größe.

Anmeldungen bitte bis zum 5.05.2017!



Auch Mitglieder der Jugendfeuerwehren sind ausdrücklich zur Teilnahme eingeladen! Die Möglichkeit der Abnahme des Deutschen Feuerwehr Fitnessabzeichens (DFFA) besteht weiterhin. Bei Interesse hieran bitte in der Anmeldung hinweisen.

Nähere Informationen zu den Disziplinen:

#### *5 km Walken*

Auf einer schönen Strecke entlang der Elbe ohne größere Steigungen können alle Freunde des „Nordic Walking“ antreten. Stöcke sind selbst mitzubringen.

#### *5 km Laufen / Joggen*

Die Läufer auf der 5 km-Distanz starten auf derselben Strecke, wie die Walker.

#### *10 km Laufen / Joggen*

Aus einer Kombination aus ebener Laufstrecke entlang der Elbe und Waldwegen mäßiger Steigung besteht der Reiz der langen Laufdistanz.

#### *2,8 km PSA-Lauf*

Bekleidet mit der persönlichen Schutzausrüstung (Überhose, Überjacke, Feuerwehrhaltegurt, Helm und normalen Laufschuhen (keine Feuerwehrstiefel!)) wird in dieser Disziplin auf einer ebenen Strecke gelaufen.

*Im Anschluss an die vier Einzeldisziplinen wird erneut der 112-Staffellauf mit 4x 2,8km angeboten.* Somit haben auch die Einzelläufer die Möglichkeit, zusätzlich in einem Staffelteam zu starten. Die Staffel findet, „klassisch“, d.h. ohne PSA statt.