



Herzlichen Dank an unsere regionalen Partner:

- Arbeiter-Samariter-Bund – ASB
  - First Guide GmbH
  - Karl-May-Spiele
  - Katrin Heuer
  - Zentrale für Ernährungsberatung
  - FITWORX
- und die Hamburger Lauffreize, die uns im Rahmen ihres 30-jährigen Jubiläums tatkräftig unterstützen.

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

# Herz-Kreis-LAUF

So., 12.06.2005, in Hamburg

Die große Volkslauf-Aktion  
der Kaufmännischen

## Und so kommen Sie sicher zum 2. KKH-Herz-Kreis-LAUF nach Hamburg ...

### Anfahrt:

Wir empfehlen die Anreise zum Start mit der U-Bahn bzw. mit dem Personennahverkehr. U1: Haltestelle Hallerstraße oder Buslinien 109 oder 115: Haltestelle Alsterchaussee.

### Laufstrecke:

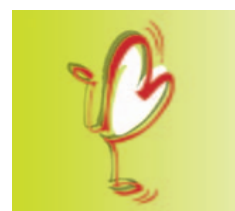
- Start/Ziel: Alstervorland, Parkplatz Fährstraße/ Harvestehuder Weg
- Schülerlauf ca. 2,5 km Alstervorland (Parkweg)/ Harvestehuder Weg (Radweg)
- Große Runde ca. 7,5 km Rundkurs um die Hamburger Außenalster auf Rad- und Parkwegen



● = 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



Liebe Leserinnen und Leser,

als die Verantwortlichen der KKH mich im April 2004 zum ersten Mal auf ihre Idee des KKH-Herz-Kreis-LAUFS ansprachen, war ich sofort Feuer und Flamme. Dass es aber im vergangenen Jahr ein so großer Erfolg in vielen deutschen Städten werden sollte, konnte man im Vorfeld nicht einmal hoffen, geschweige denn erwarten!

Wegen des großen Erfolgs geht es mit dem Herz-Kreis-LAUF im Jahre 2005 in eine neue Runde: noch größer, noch schöner, noch erfolgreicher! Beim Herz-Kreis-LAUF 2005 sind diesmal 18 Städte mit dabei; und natürlich freue ich mich ganz besonders als Schirmherr für Hamburg, diese Veranstaltung ein weiteres Mal unterstützen zu dürfen!

Also liebe Freunde: Machen Sie mit! Sorgen wir gemeinsam dafür, dass wir alle beim Hamburger Herz-Kreis-LAUF 2005 wieder jede Menge Spaß haben! Tun Sie etwas für Ihr Herz, Ihren Kreislauf und Ihren Körper!

Lassen Sie sich und mich nicht hängen: Sagen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten, den Nachbarn und dem Postboten Bescheid. Machen Sie alle mit, tun Sie etwas für sich und für den guten Zweck!

Mein Herz schlägt für Hamburg – und den Herz-Kreis-LAUF der KKH – auch in diesem Jahr! Also: Wir sehen uns am Sonntag, dem 12.06.2005, beim 2. Hamburger Herz-Kreis-LAUF! Ich bin dabei – Sie auch?

Herzlichst

Ihr

Thorsten Laussch, alias „Hausmeister Rudi“

## Machen Sie mit beim 2. KKH-Herz-Kreis-LAUF am Sonntag, dem 12.06.2005, in Hamburg!

Gemeinsam mit dem Hamburger Leichtathletik Verband veranstaltet die Kaufmännische einen Volkslauf für die ganze Familie. Verschiedene Disziplinen, Distanzen und Teamläufe stehen zur Auswahl – was zählt, ist der Spaß an der Bewegung. Für Verpflegung und viele Aktionen rund um Ihre Gesundheit ist gesorgt. Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag an der Außenalster!

- ab 10:00 Uhr Entrichtung der Startgelder und Ausgabe der kostenlosen KKH-Herz-T-Shirts an die Teilnehmer
- 11:00 Uhr Offizielle Begrüßung durch Thorsten Laussch (bekannt durch Hamburg 1)
- 11:30 Uhr 300-m-Bambinilauf (bis 7 Jahre)
- 11:45 Uhr Gemeinsames Aufwärmen
- 12:00 Uhr 2,5-km-Schülerlauf (bis 15 Jahre) kleine Alstervorland-Runde
- 12:15 Uhr 7,5 km Laufen und Walken Rundkurs um die Außenalster
- 14:00 Uhr Schlusswort und Ausklang

Unser Programm für die ganze Familie: Stretching, Ernährungsberatung, Fitnessberatung, Pulsmessung, Laufberatung, Massageangebot und Sportler-Betreuung, Kinderschminken, Hüpfburg, Blutdruckmessung, Lungenvolumentest, Gastronomie, Sportvorführungen und vieles mehr.

Haben Sie Fragen? Das Team des KKH-Servicezentrums in Hamburg-Mitte steht Ihnen gern zur Verfügung!  
Service-Telefon 0180 3 554203 (0,09 €/Minute)

## Melden Sie sich an!

- Ausrichter:** Hamburger Leichtathletik Verband
- Ort/Zeit:** Hamburg, Alstervorland, Parkplatz Fährdamm/Harvestehuder Weg  
Sonntag, 12.06.2005, ab 10:00 Uhr
- Streckenverlauf:** Start und Ziel am Alstervorland, Parkplatz Fährdamm/Harvestehuder Weg
- 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:** Bis zum 10.06.2005 über [www.kkh.de/herz-kreis-lauf](http://www.kkh.de/herz-kreis-lauf) oder direkt in Ihrem KKH-Servicezentrum.
- Preise:** Die ersten 800 Erwachsenen und Schüler, die sich bis zum 10.06.2005 anmelden, erhalten am Veranstaltungstag bei der Bezahlung der Startgebühr ein kostenloses Lauf-Shirt. Nach dem Lauf erhalten alle Teilnehmer eine Urkunde und Erwachsene eine wertvolle Startertüte. Bambinis bekommen einen Mini-Truck und weitere Überraschungen.
- Nachmeldungen:** Von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr sind am Veranstaltungstag Nachmeldungen möglich. Nachmelder haben keinen Anspruch auf ein kostenloses T-Shirt – nur solange der Vorrat reicht.
- Verpflegung:** Alle Teilnehmer werden kostenlos mit Wasser versorgt.
- Umkleiden:** Umkleiden sind ausreichend vorhanden.
- Parken:** Es bestehen nur begrenzte Parkmöglichkeiten.
- Haftung:** Jeder 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!



Melden Sie sich gleich an und sichern Sie sich Ihr kostenloses Lauf-Shirt: Bitte nutzen Sie unser nebenstehendes Formular oder unsere Online-Anmeldung unter [www.kkh.de/herz-kreis-lauf](http://www.kkh.de/herz-kreis-lauf). Oder melden Sie sich an bei:



KKH – Die Kaufmännische  
Servicezentrum Hamburg-Mitte  
Neuer Wall 31  
20354 Hamburg  
Telefon 040 309735-0  
Telefax 040 321352  
Service-Telefon 0180 3 554203 (0,09 €/Minute)  
[serviceteam.hamburg-mitte@kkh.de](mailto:serviceteam.hamburg-mitte@kkh.de)  
Öffnungszeiten: Mo – Do 8 – 18 Uhr, Fr 8 – 16 Uhr

## Anmeldung zum 2. KKH-Herz-Kreis-LAUF am 12.06.2005 in Hamburg

Name, Vorname (evtl. Verein) \_\_\_\_\_  
 Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_  
 PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_  
 Geburtsjahr \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Wir nehmen an folgenden Läufen teil. Bitte ankreuzen:

**Laufen** 7,5 km (Erw. 4 €, Schüler 2 €)  
 Name: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

**Walken** 7,5 km (Erw. 4 €, Schüler 2 €)  
 Name: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

**Schülerlauf** 2,5 km (pro Läufer 2 €)  
 Name: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

**Bambinilauf** 300 m (kostenfrei)  
 Name: \_\_\_\_\_ Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Die Teilnehmer erhalten vor Ort ein kostenloses Lauf-Shirt. Bitte geben Sie hier Anzahl und Größe/n an!

Kind (Größe 140)  S  M  L  XL  XXL

Ich bin KKH-versichert  ja  nein

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.

