



Herzlich  
Willkommen!!!

*Holtsee Runners*

# zur Person

## Norbert Jordan

- 46 Jahre jung
- Verwaltungsfachwirt
- verheiratet, 1 Kind
- seit 2004 wohnhaft in Holtsee
- seit 2016 aktiv am laufen
- Gewicht seitdem um 35 kg reduziert
- bisher an ca. 20 Lauveranstaltungen teilgenommen
- in 2019 mit den „Holtsee Runners“ den Lauf zwischen den Meeren bestritten



# Wie langsam du auch läufst,

du schlägst alle,  
die zu Hause bleiben!



Überwinde Deinen inneren Schweinehund

**Wenn ich joggen gehe,  
könnte man mit mir  
direkt zwei Werbespots  
drehen:**

**Die ersten 50 Meter  
für Nike, den Rest für  
Asthmaspray.**

facebook.com/zuletztgelacht

Jeder Anfang ist schwer



Start: 9:00 Uhr  
Ziel: 17:31 Uhr

Lauf zwischen den Meeren 2019 – Husum bis Damp

# Ziele

- regelmäßige Trainingstermine
  - ggf. mittwochs 17:00 Uhr *(noch abzustimmen)*
  - ggf. samstags 13:00 Uhr *(noch abzustimmen)*
- laufen in der Gruppe
- gezieltes Intervalltraining
  
- Laufstrecken zwischen 5 bis 21 km
- Teilnahme an Laufveranstaltungen in S.-H.



**TIPPS FÜR  
SCHNELLERES JOGGEN**

- 1. EIN HEISSER TYP VOR DIR**
- 2. EIN UNHEIMLICHER TYP  
HINTER DIR**

Dies kann nur bestätigt werden!!!

# Ausstattung

- Atmungsaktive Unterwäsche
- Sporthose (kurz / lang)
- Atmungsaktive Laufshirts
- Laufschuhe
- Windbraker
- Jacke für die kalte Jahreszeit
- Ggf. Gürtel mit Getränkeflaschen (Sommer)
- Startnummernband
- Licht / Reflektoren
- Fitness Tracker (z. B. Handy, Fitbit oder Apple Watch)





# Veranstaltungen 2020

DATUM	LAUF	DISTANZEN IN KM	Veranstalter	Portal
08.12.2019	36. Klausdorfer Nikolauslauf	1,2 - 5,595 - 10,15 - 15,3	<a href="https://www.tsv-klausdorf.de">https://www.tsv-klausdorf.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
31.12.2019	46. Kieler Silvesterlauf	5,5	<a href="https://www.ltvkiel-ost.de">https://www.ltvkiel-ost.de</a>	<a href="https://www.ltvkiel-ost.de">https://www.ltvkiel-ost.de</a>
05.01.2020	10. Winterlaufserie im Dänischen Wohld - 1. Lauf	10	<a href="http://www.ceventours.de">http://www.ceventours.de</a>	<a href="https://my6.raceresult.com/?lang=de">https://my6.raceresult.com/?lang=de</a>
19.01.2020	10. Winterlaufserie im Dänischen Wohld - 2. Lauf	15	<a href="http://www.ceventours.de">http://www.ceventours.de</a>	<a href="https://my6.raceresult.com/?lang=de">https://my6.raceresult.com/?lang=de</a>
19.01.2020	42. Lümmellauf Ahrensburg	1 - 1,8 - 5 - 10	<a href="http://luemmellauf.de">http://luemmellauf.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
02.02.2020	10. Winterlaufserie im Dänischen Wohld - 3. Lauf	21	<a href="http://www.ceventours.de">http://www.ceventours.de</a>	<a href="https://my6.raceresult.com/?lang=de">https://my6.raceresult.com/?lang=de</a>
22.02.2020	26. famila Kiel Mathon	10 - 21 - 42	<a href="http://www.kiel-marathon.de">http://www.kiel-marathon.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
29.03.2020	33. Kieler Hochbrückenlauf	16,5 - 30	<a href="http://www.lg-albatros-kiel.de">http://www.lg-albatros-kiel.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
26.04.2020	32. Eckernförder Stadtlaf	2 - 5 - 10	<a href="http://www.eckernfoerdermtv.info">http://www.eckernfoerdermtv.info</a>	<a href="https://my6.raceresult.com/?lang=de">https://my6.raceresult.com/?lang=de</a>
03.05.2020	26. Ottendorfer Kanallauf	2,2 - 5,4 - 11,3	<a href="https://www.sfco.de">https://www.sfco.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
10.05.2020	34. VR Bank Lauf Schleswig	5 - 10	<a href="https://www.spiridon-schleswig.de">https://www.spiridon-schleswig.de</a>	<a href="https://www.stgk.de">https://www.stgk.de</a>
17.05.2020	16. Ostufer Fischhallen Lauf	0,7 - 5 - 10	<a href="https://www.ltvkiel-ost.de">https://www.ltvkiel-ost.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
31.05.2020	20. Gettorf Lauf	5 - 16,5	<a href="http://www.gettorf-lauf.de">http://www.gettorf-lauf.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
01.06.2020	10. Krooger Waldlauf	5 - 10 - 21,1	<a href="http://www.krooger-waldlauf.de">http://www.krooger-waldlauf.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
	Stadtlaf Kappeln	5,9 - 10	<a href="http://www.tsv-kappeln.de/stadtlaf">http://www.tsv-kappeln.de/stadtlaf</a>	<a href="https://my6.raceresult.com/?lang=de">https://my6.raceresult.com/?lang=de</a>
06.06.2020	Lauf zwischen den Meeren	95,6	<a href="https://www.lauf-zwischen-den-meeren.de/home/">https://www.lauf-zwischen-den-meeren.de/home/</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
21.06.2020	19. Eckernförder Staffelmarahton	42,1	<a href="http://www.staffelmarahton-eckernfoerde.de">http://www.staffelmarahton-eckernfoerde.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
21.08.2020	27. Mare Straßenlauf	5 - 10	<a href="https://www.tus-holtenau.de">https://www.tus-holtenau.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
13.09.2020	Kiel Lauf	5,3 - 10,4 - 21,1	<a href="https://www.kiellauf.de">https://www.kiellauf.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>
	Schleswiger Treppenlauf		<a href="https://www.spiridon-schleswig.de">https://www.spiridon-schleswig.de</a>	<a href="https://www.spiridon-schleswig.de">https://www.spiridon-schleswig.de</a>
20.09.2020	20. Bordesholmer Seelauf	4,8 - 10 - 17,2	<a href="http://www.see-and-run.de">http://www.see-and-run.de</a>	<a href="https://www.davenago.com">https://www.davenago.com</a>

# Zippel's Kiel Cup



Gewertet werden folgende Läufe:

- - Klausdorfer Nikolauslauf: 10 km-Lauf – *bereits gewesen*
- - familia Kiel-Marathon: 10 km-Lauf
- - Kieler Hochbrückenlauf: 30 km-Lauf
- - Ottendorfer Kanallauf: 11,3 km-Lauf
- - Gettorf-Lauf: 10 Meilen Lauf
- - mare Straßenlauf: 10 km-Lauf
- - Kiel.Lauf powered by Förde Sparkasse: Halbmarathon
- - Bordesholmer Seelauf "see & run": 17,2 km-Lauf

- In den insgesamt **acht** Läufen können Punkte gesammelt werden, um am Ende des Jahres die Sieger zu ermitteln.
- Die Punkte werden bei der Teilnahme am jeweiligen **Hauptlauf** vergeben.
- Es kommen die jeweils ersten 20 Läuferinnen und Läufer der Hauptklasse bzw. Masterklasse in die Wertung. Jeder Teilnehmer erhält nur Punkte entsprechend seiner Altersklasse.
- Hauptklasse bis einschließlich 39 Jahre  
Masterklasse 40 ab 40 Jahre  
Masterklasse 60 ab 60 Jahre
- Gewertet werden die besten **6 Resultate**, mehr Teilnahmen bilden **Streichergebnisse**.
- **Punktevergabe**  
Platz 1 = 20 Punkte,  
Platz 2 = 19 Punkte  
...  
Platz 20 = 1 Punkt

# Zippel's Kiel Cup

- **Verlosung**

Wer an mindestens **fünf** Veranstaltungen des Zippel's Kiel Cup teilgenommen hat (alle Strecken außer Bambiniläufen zählen), nimmt an der Verlosung teil.

- Es werden wertvolle Sachpreise verlost. Die persönliche Anwesenheit ist Voraussetzung für den Losgewinn.
- Hauptpreis ist eine Laufreise. Jeder Teilnehmer erhält außerdem das begehrte Cup T-Shirt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich.

- **Siegerehrung**

Die Siegerehrung findet am **4. November 2020 um 18:30 Uhr** im Haus des Sports in Kiel statt.

- **Cup-T-Shirts**

Ausgabe der Cup-T-Shirts am 4. November 2020 ab 17:30 Uhr

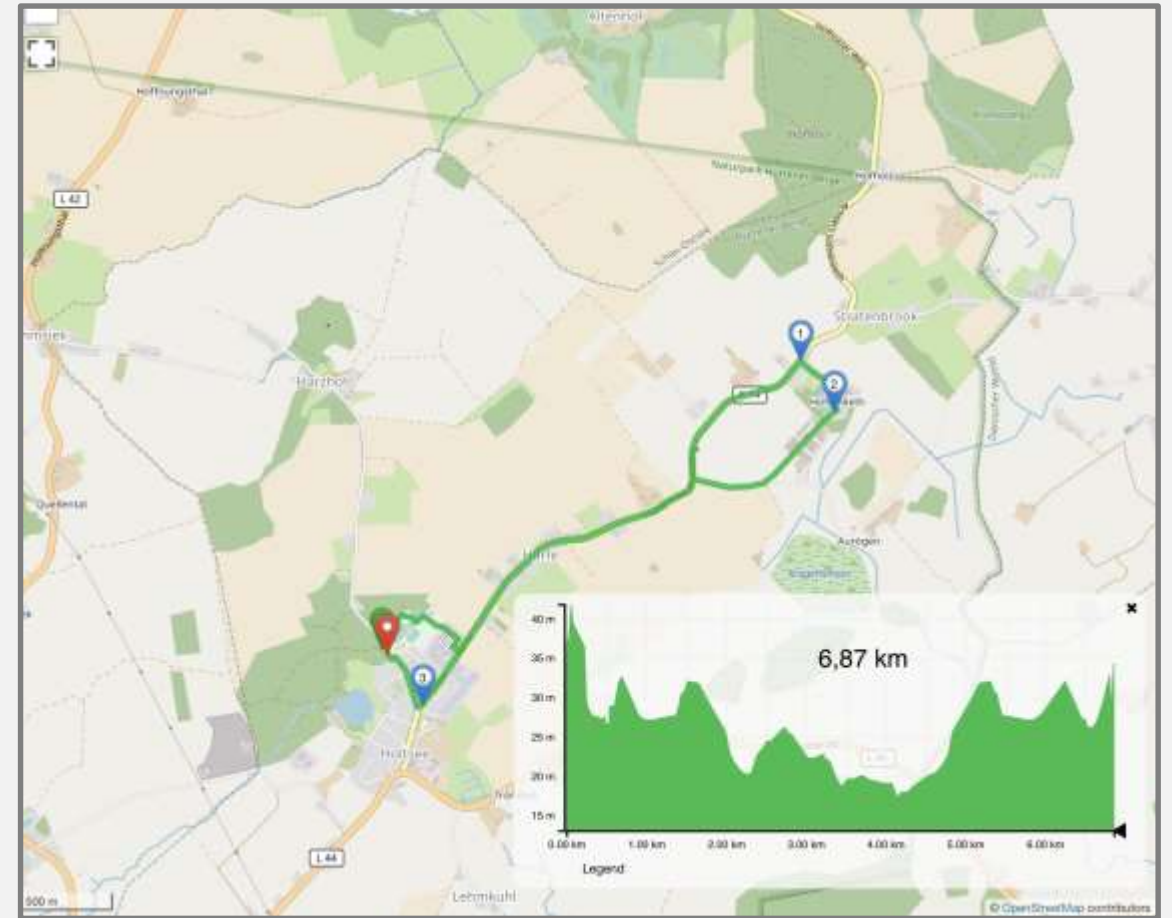
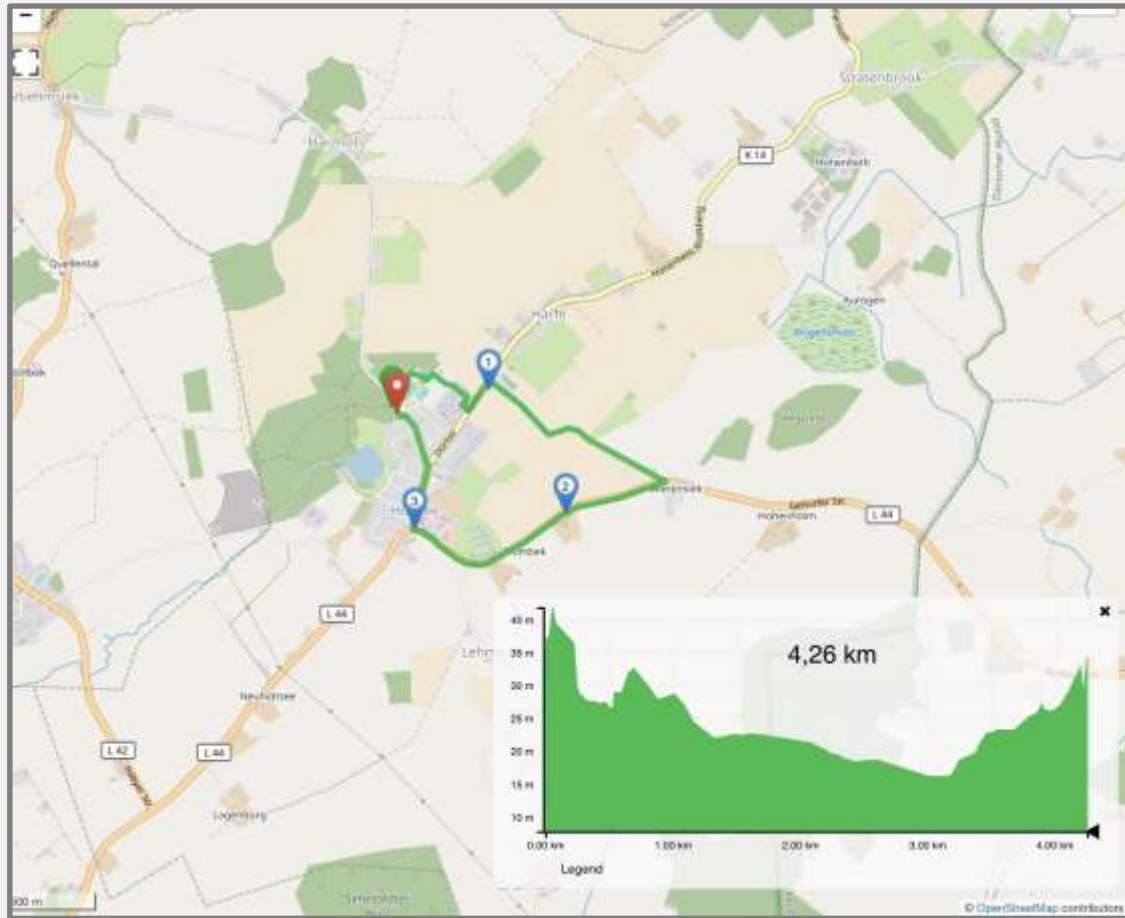




**Der Weg ist das  
Ziel**

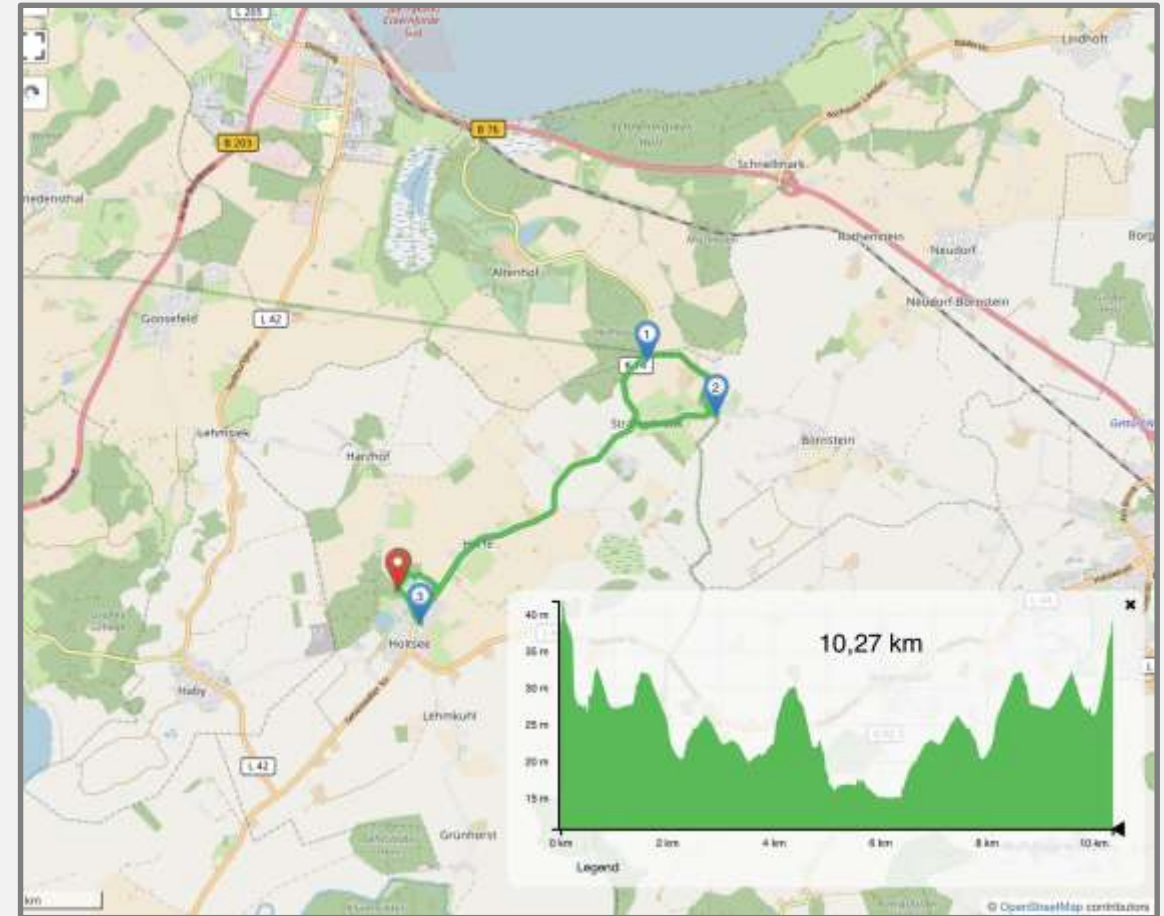
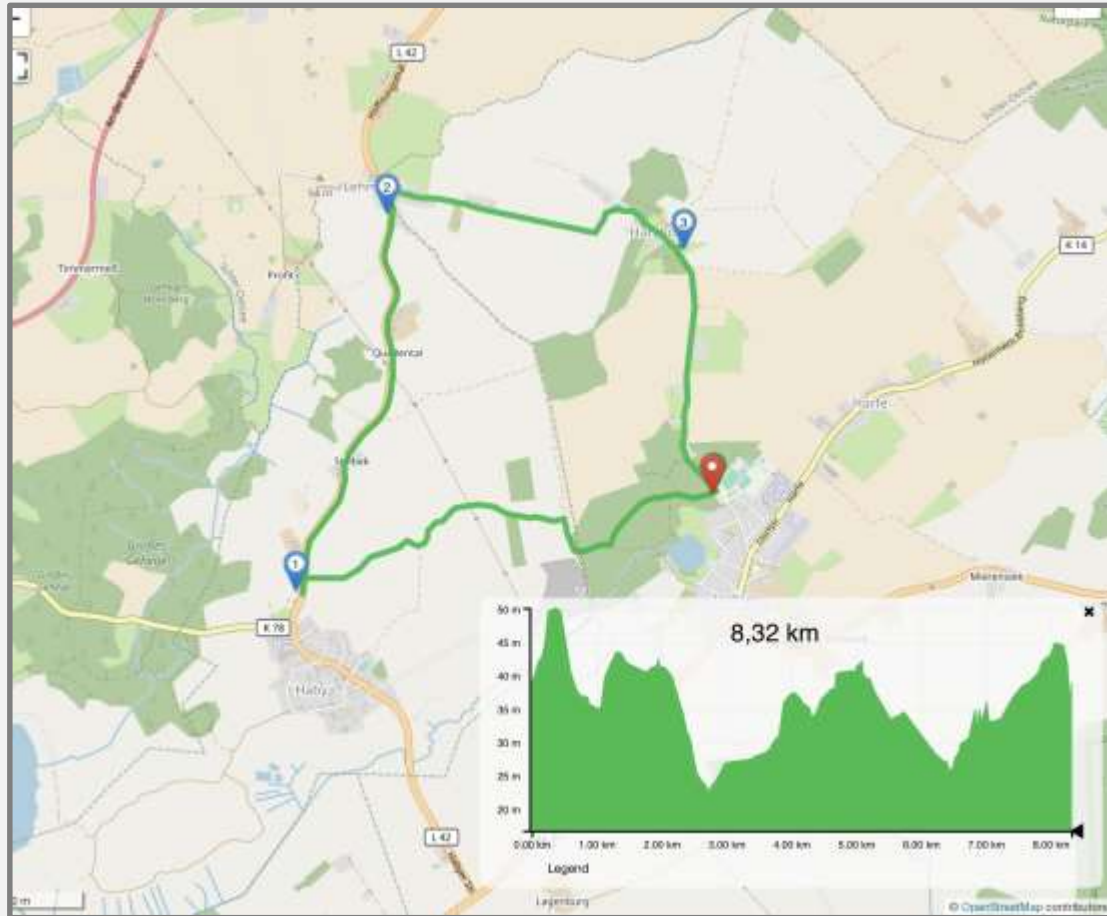
# Vorschläge für Laufrouten

... für Anfänger



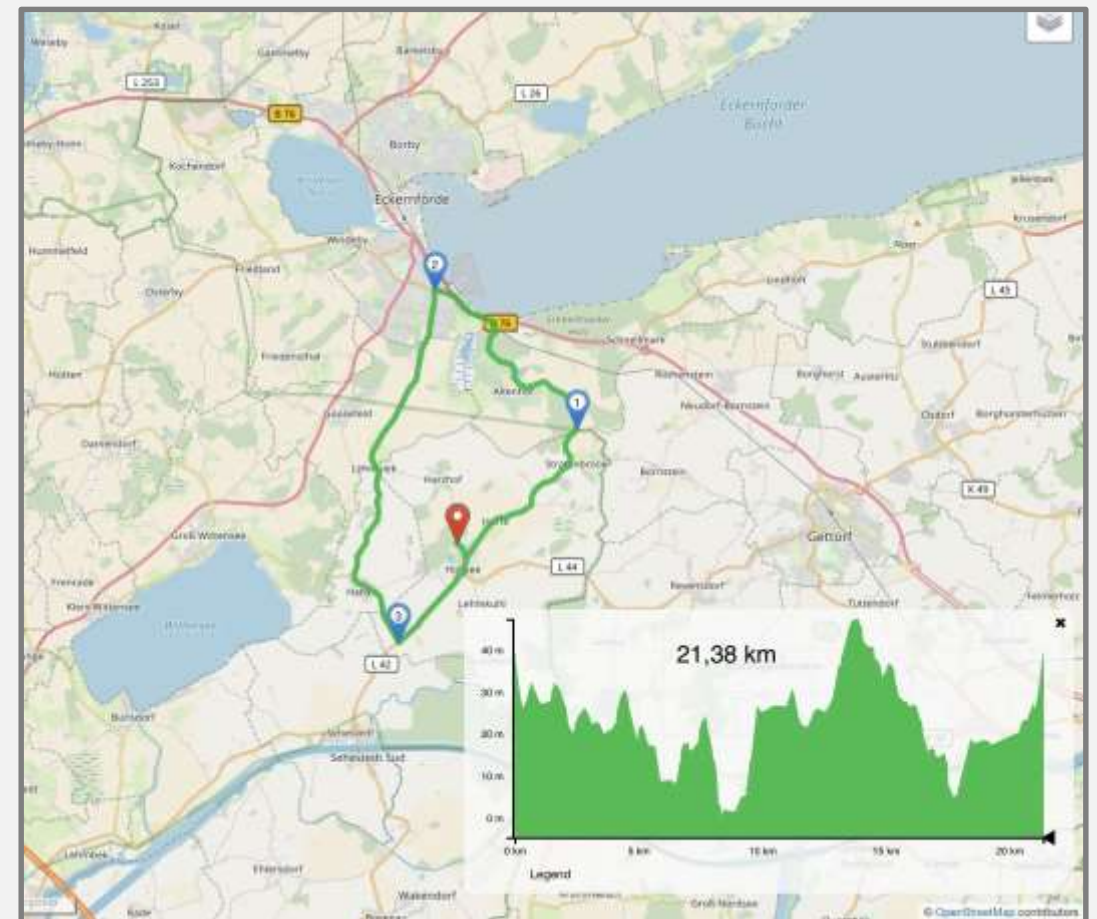
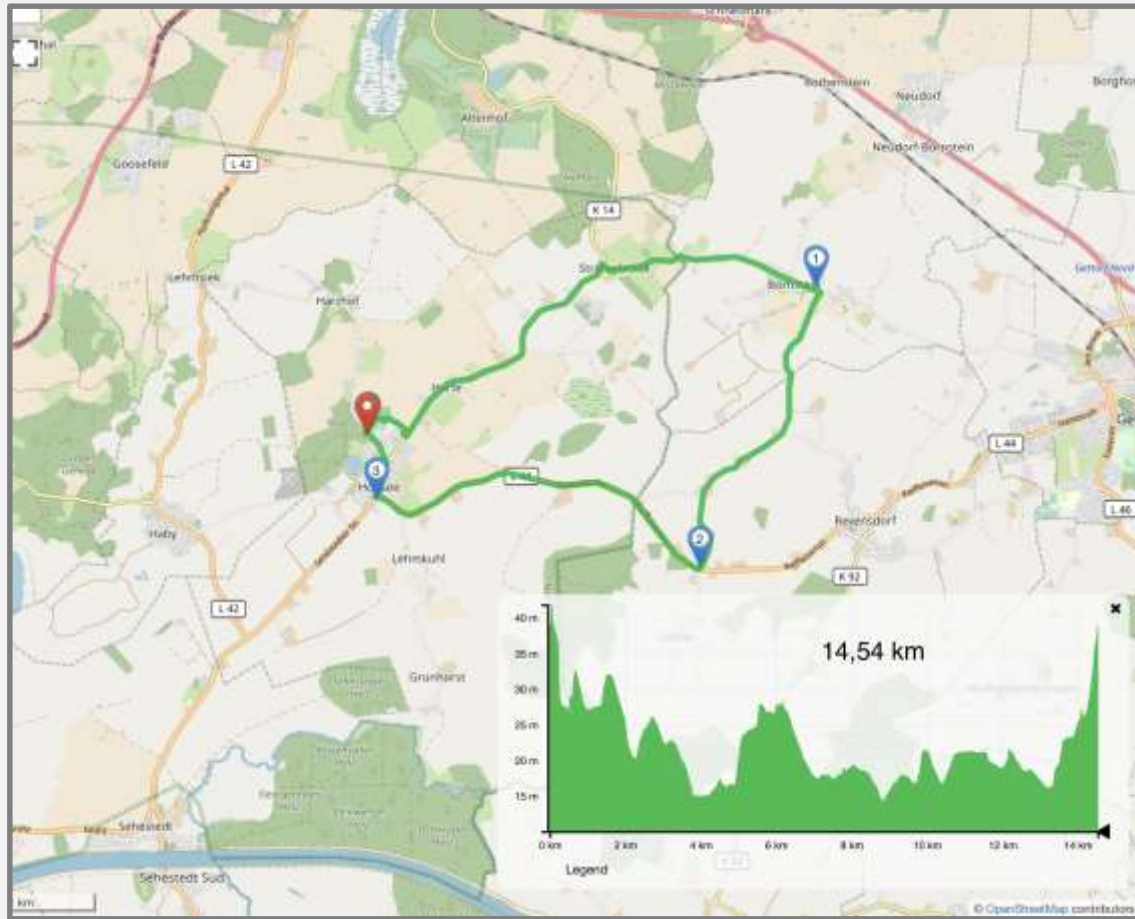
# Vorschläge für Laufrouten

... für Fortgeschrittene



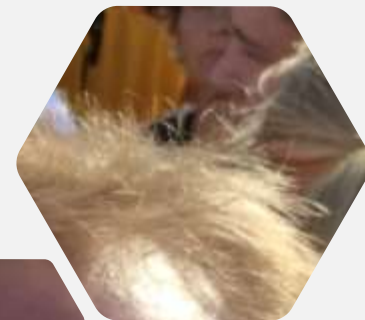
# Vorschläge für Laufrouten

... für „Profis“





# Impressionen







Kieler Hochbrückenlauf



Familia Kiel-Marathon



Eckernförder Stadtlauf



VR-Bank Lauf Schleswig



Gettorf-Lauf



Mare-Lauf in Kiel Holtenau



Kiel Lauf – größte Laufveranstaltung in S.-H.







Werde auch Du ein Holtsee Runner!!!