

Veranstaltungsort ist das VfK-Stadion am Seilersee

Samstag 24. April 2010

ab 10 Uhr **Anmeldung und Abholung der Startunterlagen**

- Ultra-Läufer und 24h-Staffel bis 11:30
- Free-Runner / Free-Teams mit Voranmeldung
- Anmeldung weiterer Free-Runner, Hobby-Läufer

11:45 Uhr **Eröffnung der Ultra-Lauf-Veranstaltung**
durch Dr. Klaus Weimer Stadtwerke Iserlohn

12:00 Uhr Start der Läufer zum 24h-Seilersee-Rundkurs

und los geht es für alle Wettbewerbe

13:45 Uhr **Eröffnung des Kinderlauf-Programms**
"Kids-for-Kids - auch Kinder wollen was bewegen"

14:00 Uhr Start zum "kleinen Seilersee-Rundkurs"

Kaffee, Kuchen und andere Leckereien werden angeboten durch die Mitarbeiter der teilnehmenden Kindertagesstätten und Schulen

ab 16:00 **bewegende Momente** Schnupperstunde
Indoorcycling für Beginner unter Anleitung mit INJOY-Iserlohn auf der Aktionsfläche B

17:00 Uhr Ende der Kinderläufe

Verteilung von Sachpreisen und Auszeichnungen

ab 17:00 **OLD DIXIE FRIENDS heizen ein ...**
Die Musiker um Ultraläufer Stefan Weigelt heizen mit Hot Jazz ein!

17:30 **bewegende Konzentration** Taekwondo und mehr ...
interaktive Aufführung mit Schülern der Sportschule Kimpfel unter Leitung von Kai Kimpfel auf der Aktionsfläche A

18:00 bis 22:00 Uhr **Cycling in the Night** mit wechselnden Instructoren
mit INJOY-Iserlohn auf der Aktionsfläche A

ca. 19:00 Uhr **Siegerehrung der 6-Stunden-Läufer**
Ehre, wem Ehre gebührt

Sonntag 25. April 2010

ab 8:00 Uhr **Fitness-Frühshoppen** und mehr, nicht nur für Sportler

8:00 bis 12:00 Uhr **Spinning wake up in the Morning** schwungvoll in den Tag hinein
mit INJOY-Iserlohn auf der Aktionsfläche B

12:00 Uhr Ende der Ultra- und Benefiz-Läufe

12:30 **bewegende Konzentration** Taekwondo und mehr ...
interaktive Aufführung mit Schülern der Sportschule Kimpfel
Warming-up für die Siegerehrung
Cheerleader „N'ICE ROOSTARS“
unter Leitung von Christine Dilley

13:00 Uhr Siegerehrung der ULTRA-Läufer
Ehre, wem Ehre gebührt