

Crossläufe am Hammerweiher

Datum: 4. Und 18. November

Beginn: 13 Uhr

Klassen: alle Klassen

Meldungen: bis 1. Und 15. November an: lavmeldung@gmail.com

Strecke: Auf Wiesen, Schotter- und Waldwege, die mit Spikes (kürzere Dornen)

zu belaufen sind, weisen alle Runden nur leichte Steigungen auf.

Auszeichnungen: Die schnellste Frau und der schnellste Mann, unabhängig von

der Altersklasse, erhalten nach zweimaliger Teilnahme einen Ehrenpreis. Alle anderen Cupsieger erhalten eine Medaille.

Alle Teilnehmer erhalten bei jedem Lauf eine Urkunde.

Duschmöglichkeit: In der Hammerweiher-Halle

Zeitplan: 13:00 Uhr 300 m Bambini (ohne Zeitmessung)
13:10 Uhr 800 m Schüler/innen D
13:20 Uhr 1500 m Schüler/innen C, Schülerinnen B
13:30 Uhr 2200 m Schüler B, Schülerinnen A
13:30 Uhr 3000 m Schüler A, WJA, WJB
13:50 Uhr 4100 m Frauen + AK, MJA, MJB
13:50 Uhr 6100 m Männer + AK