

Einladung und Ausschreibung

Austragungsort Cross:	Segelflugplatz Hüinghausen an der Habbeler Straße (L 561)/Schulstraße Karte Wettkampfbüro und Umkleidemöglichkeiten in der Rammberghalle
Austragungsort Walking:	Start und Ziel auf der Schulstraße. Es geht Richtung Elsen auf befestigten Straßen und Wegen etwa 10km Steckenlänge.
Termin:	14.03.2009, ab 14.00 Uhr
Meldung:	bis Mittwoch 11.03.2009 (Posteingang) Reiner Rosga, Ohler Str.109, 58840 Plettenberg, Tel.:02391/51700 Fax:02391/913417 eMail: Reiner.Rosga@t-online.de
Nachmeldungen:	können am Wettkampftag von 12.30-13.00 Uhr in der Rammberghalle Tel.: 0160 8029812 erfolgen.
Meldegebühr:	Schüler: 1,50 € Jugendliche: 2,00 € Erwachsene: 2,50 € (Sicherheitsnadeln werden nicht ausgegeben) Zuschlag für Nachmeldung 1,00 € p.T.
Ergebnislisten:	Werden im Internet unter www.lg-ph.de veröffentlicht oder auf Wunsch gegen eine Gebühr von 3,00 € zugeschickt.
Auszeichnungen:	die drei Bestplacierten, bei Schüler/innen bei mehr als 12 Teilnehmern pro Disziplin die ersten Sechs, erhalten eine Urkunde. Alle Walker erhalten eine Urkunde. Mannschaftswertungen beim Cross.
Mannschaftswertung:	Pro Laufstrecke je Altersklasse jeweils drei Läufer (M/W getrennt) durch Platzaddition
Siegerehrungen:	finden während der Veranstaltung in der Rammberghalle statt.
Haftung:	der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schadensfälle irgendwelcher Art.
Bestimmungen:	die Wettkämpfe werden unter der Aufsicht des DLV nach den neusten Bestimmungen der IWB durchgeführt.
	Wir wünschen allen Teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg
Veranstalter und Ausrichter:	LG Plettenberg/Herscheid

Zeitplan für den Crosslauf			
14.00 Uhr	Lauf ca.:	600 m	Schü/Schi D (W+M 9 und jünger)
14.15 Uhr	Lauf ca.:	600 m	Schü/Schi C (W+M 10/11)
14.30 Uhr	Lauf ca.:	1200 m	Schü/Schi B (W+M 12/13)
14.45 Uhr	Lauf ca.:	1800 m	Schü/Schi A (W+M 14/15)
15.15 Uhr	Lauf ca.:	3600 m	M+W Jugend B+A, Frauen +
.	.	.	Männer HK+AK
15.45 Uhr	Lauf ca.:	10 km *	Frauen + Männer HK+AK

**Startzeit für Walking/Nordic Walking: 14:00 Uhr Streckenlänge: 10 Km
Wendepunktstrecke, 2 Runden**

*** Neuer Parcours für die Langstrecke:
Gleicher Parcours wie bei den Westfalenmeisterschaften 1990.**

**Streckenlänge ca. 10.200 m, Höhendifferenz ca. 250 m, also recht "anspruchsvoll".
Nach dem Start auf der Flugplatzwiese geht es eine 3/4 Runde über die Wiese, anschließend
über den Elsebach und danach 3 Runden durch den Habbelforst über befestigte Waldwege.
Zum Schluß geht es dann wieder ca. 500 m über die Wiese ins Ziel.**