

Landesmeisterschaften Crosslauf Senioren*innen mit SHLV

08. Dezember 2019 – Elmshorn, Liether Wald

Veranstaltungsnummer:

19-05-1000-4-10

Örtlicher Ausrichter:

LG Elmshorn

Meldungen:

Bis zum **26.11.2019**

Online-Meldungen über:

www.ladv.de / Schleswig-Holstein

Einzelwertung:

- Einzelwertung in jeder Altersklasse
- Durchlaufwertung: Die Teilnehmer*innen (Männer, Frauen und Senioren*innen) werden zunächst in der Hauptklasse (Männer, Frauen) gewertet, danach erfolgt die Einzelwertung in den jeweiligen Altersklassen: Senioren ab M30, Seniorinnen ab W30
- Bei den Senioren*innen findet eine gemeinsame Wertung der Teilnehmer*innen aus beiden Verbänden statt.

Mannschaftswertung:

- Mannschaftswertung erfolgt in den Altersklassen M30/35, M40/45, M50/55, M60/65, M70 u.ä., W30-45, W50 u.ä.
- Die Mannschaftswertung erfolgt nur, wenn mindestens 4 Teilnehmer*innen im Wettbewerb antreten.
- Die Mannschaftswertung erfolgt durch Addition der Platzziffern.

Hinweise:

- **In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise, für Vorabmeldungen am Stellplatz etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 0176 – 485 541 97**
- Es gelten die „Allgemeinen Wettkampfbestimmungen“
- Bei den Senioren*innen dürfen die Teilnehmer*innen nur in einer Altersklasse starten
- Teilnehmer*innen dürfen jeweils nur auf einer Mittel- und Langstrecke starten
- Der Zeitplan ist vorläufig. Änderungen nach Meldeschluss vorbehalten, siehe Internet unter www.hhlv.de
- **Siegerehrungen** werden ca. 30 Minuten nach dem jeweiligen Lauf durchgeführt.
- **Start und Ziel:** Liether Wald im Auslauf des Butterbergs
- Gut zu laufende Waldwege (Spikes grds. möglich), aber auch mit Richtungswechseln und Steigungen!
- **Wettkampfbüro / Startnummern:** Am Start im Auslauf Butterberg
- **Parkplätze / Umkleiden / Duschen / WC:** Clubheim „Clubbi“ / Räumlichkeiten des SV Lieth, Butterberg 10, 25336 Elmshorn. Ausgeschilderter kurzer Fußweg zum Start/Ziel-Bereich
- **Wegbeschreibung**
A23 Abfahrt Elmshorn, B431 folgen und durch die Stadt am südlich gelegenen Stadtwald (Liether Wald) vorbeifahren, um links in die Straße Am Park einzubiegen. Am Ende links und gleich wieder rechts fahren und auf freier Fläche in möglichst geordneten Reihen parken.

Vorläufiger Zeitplan und Wettbewerbe:

10:00	Senioren M50-70 u.ä. - Mittelstrecke (Lauf 1)	ca. 3.295m (1 kl. + 2 gr. Runden)
10:30	Senioren M30-45 - Mittelstrecke (Lauf 2)	ca. 3.295m (1 kl. + 2 gr. Runden)
10:50	Seniorinnen W30-70 u. ä. - Mittelstrecke (Lauf 3)	ca. 3.295m (1 kl. + 2 gr. Runden)
12:15	Sen M50-70 u.ä./Seni W30-W70u.ä. Langstrecke (Lauf 7)	ca. 6.075m (1 kl. + 4 gr. Runden)
13:00	Senioren M30-45 - Langstrecke (Lauf 8)	ca. 10.245m (1 kl. + 7 gr. Runden)

Streckenplan:

