

Ausschreibung

59. Frühjahrs-Waldlauf

Veranstalter: CVJM-Sport im Siegerland

Ausrichter: CVJM Niederndorf und CVJM Oberschelden

Termin: **Samstag, den 28. März 2020**

Anmeldung: **bis zum 25. März 2020 !!!**

An: Udo Klein
Mühlenstraße 12a
57234 Wilnsdorf,
Tel.: 02739/ 891532
E-mail: udsi.klein@t-online.de

**Bitte meldet Euch rechtzeitig an, damit erleichtert Ihr die umfangreichen und wichtigen Vorbereitungsarbeiten!!!
Nachmeldungen werden nur bis 45 min. vor dem jeweiligen Start angenommen!**

Angaben: Name u. Vorname, Jahrgang, Verein, Klasse und Strecke. Die Startunterlagen bitte Vereinsweise abholen und bezahlen! Die Ausgabe der Unterlagen erfolgt ab 13.00 Uhr in der Nähe von Start und Ziel.

Startgeld: Schüler und Schülerinnen Euro 2,50
Jugend und Erwachsene Euro 3,50

Strecke: Die Laufstrecken führen über feste und teils geschotterte Waldwege.

Umkleiden: Für Umkleiden stehen Zelte zu Verfügung. Duschköglichkeit ist **keine** vorhanden. Bitte sauberes Schuhwerk für die Siegerehrung mitbringen.

Weitere Hinweise befinden sich auf der Rückseite.

Klasseneinteilung und Startzeiten

Startzeit	Klasse	Jahrgang	Strecke ca.
14.30 Uhr	Begrüßung		
14.45 Uhr	Männer und Senioren Frauen u. Seniorinnen Freizeitklasse	2000 u. älter 2000 u. älter	6000 m
15.15 Uhr	MJU/WJU 20 MJU/WJU 18 MJU/WJU 16	2001/2002 2003/2004 2005/2006	1500 m
15.25 Uhr	MKU/WKU 8	2013/2014	520 m
15.35 Uhr	MJU/WJU 10	2011/2012	750 m
15.45 Uhr	MJU/WJU 12	2009/2010	750 m
15.55 Uhr	MKU/WKU 14	2007/2008	1200 m
16.05 Uhr	Duathlon-Team bis U18 Reihenfolge: 1x Fahrrad 1x Laufen	bis 2003	2000 m 750 m
16.30 Uhr	Im Anschluss Siegerehrung im Vereinshaus Oberschelden. Für das leibliche Wohl wird gesorgt.		

Änderungen im Zeitablauf vorbehalten.

Neu Duathlon:

Das Duathlon-Team (egal welche Zusammensetzung ob Alter max. bis 17 Jahre; männl. oder weibl.) wird aus 2 Personen gebildet. Jedes Teammitglied muss **eine** Disziplin absolvieren. Der Wechsel findet durch Abschlagen **nur** in der vorgegebenen Zone statt. Die Gesamtzeit eines Teams wird vom Start bis zum Überqueren der Ziellinie gemessen.
Helmpflicht!!!
Fahrstrecke befindet ausschl. auf befestigten Waldwegen!!!

Freizeitklassen: Die beiden Klassen für Männer und Frauen sind für alle offen, die sich ermuntern lassen, einmal am CVJM-Waldlauf teilzunehmen. Hierbei geht es wirklich zuerst um die Teilnahme und um das Erlebnis, eine entsprechende Strecke im Gelände mit anderen zusammen gelaufen zu sein. Tempo und Platzierung sind zwar schön, dann aber erst einmal nebensächlich. Allerdings sollte man sich schon ein wenig auf den Lauf vorbereiten. Leichtathleten, die bisher an Wettkämpfen über 400 m und mehr teilgenommen haben, starten bitte in "ihren" Klassen.

Die herzliche Einladung zur Teilnahme am 59. Frühjahrs-Waldlauf gilt allen Sportlern/-innen und Interessierten. Besonders weisen wir noch einmal auf die Möglichkeit hin, in den Freizeitklassen zu starten.

Wertung: Die Schüler/-innen und Altersklassen laufen wie ausgeschrieben gemeinsam, werden in der Einzelwertung ihrer Klassen getrennt und in der Mannschaftswertung gemeinsam gewertet.

Siegerehrung: Die gemeinsame Siegerehrung findet im Anschluss an den letzten Start im CVJM Vereinshaus/Ortsmitte statt. Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Urkunde; ebenso jede Mannschaft.
Parken beim Vereinshaus nur eingeschränkt möglich.
Bitte beim Friedhof (Beschilderungen und Parkpläne) parken. Zum Vereinshaus sind es dann 5 Min. Fußweg.

Fahrthinweis: Aus Richtung Siegen / Gosenbach:
durch Oberschelden fahren. Ca. 1 km nach Ortsausgang links Richtung „Lurzenbach“ abbiegen.
Den Schildern „Frühjahrswaldlauf“ folgen.

Aus Richtung Freudenberg / Seelbach:
beim Seelbacher Weiher Abfahrt in Richtung Kirchen. Nach der Autobahnunterführung links ab Richtung Eiserfeld. Nach ca. 1,3 km rechts abbiegen Richtung „Lurzenbach“.
Den Schildern „Frühjahrswaldlauf“ folgen.

Veranstalter und Ausrichter hoffen auf viele Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer und wünschen allen eine gute Anfahrt, eine frohe Gemeinschaft und guten, sportlichen Erfolg.

Sport im CVJM-
Kreisverband Siegerland



EINLADUNG

UND

AUSSCHREIBUNG

ZUM

59. Frühjahrswaldlauf

Samstag, 28. März 2020
57080 Siegen – Oberschelden