

# Ostwestfälische Crossmeisterschaften und 36.Pokal – Crosslauf der LF Lüchtringen

Am Sonntag, den 31. Januar 2016 in Höxter-Lüchtringen – Sollingstadion

Meldeanschrift:

**Hans-Jörg Friedrich, Johannesstraße 22, 37671 Höxter**

**Tel.: 0172 27 78 93 2 mobil, 05271/36191 ab 20:00 Uhr, 05271/9654118 d.**

eMail: [hans-joerg-friedrich@t-online.de](mailto:hans-joerg-friedrich@t-online.de)

Meldeschluss: **Dienstag, 26. Januar 2016**

Klasse	Strecke	Streckenlänge	Startzeit
<b>Trimm-Lauf der E- Schüler/ innen</b>	Sportplatz und Umgebung	<b>430 Meter</b>	<b>11:20 Uhr</b>
<b>Männer/ Junioren/ Alle Altersklassen Frauen/ Juniorinnen/ Alle Altersklassen</b>	<b>2 Runden</b>	<b>2700 Meter</b>	<b>11:30 Uhr</b>
<b>Weibliche Kinder U10 – Rahmenwettbewerb</b>	Sportplatz und Umgebung	<b>860 Meter</b>	<b>11:50 Uhr</b>
<b>Männliche Kinder U10 – Rahmenwettbewerb</b>	Sportplatz und Umgebung	<b>860 Meter</b>	<b>12:00 Uhr</b>
<b>Weibliche Kinder U12 W10/ W11</b>	<b>1 Runde</b>	<b>1400 Meter</b>	<b>12:10 Uhr</b>
<b>Männliche Kinder U12 M10/ M11</b>	<b>1 Runde</b>	<b>1400 Meter</b>	<b>12:20 Uhr</b>
<b>Weibliche Jugend U14 W12/ W13</b>	<b>1 Runde</b>	<b>1400 Meter</b>	<b>12:35 Uhr</b>
<b>Männliche Jugend U14 M12/ M13</b>	<b>1 Runde</b>	<b>1400 Meter</b>	<b>12:50 Uhr</b>
<b>Weibliche/Männliche Jugend U16, M/W 14-15</b>	<b>2 Runden</b>	<b>2700 Meter</b>	<b>13:00 Uhr</b>
<b>Weibliche Jugend U20 und U18 Männliche Jugend U20 und U18</b>	<b>2 Runden</b>	<b>2700 Meter</b>	<b>13:20 Uhr</b>
<b>Männer/Junioren/ Alle Altersklassen/ Jugend U20- U18 Frauen/Juniorinnen/ Alle Altersklassen/ Jugend U20- U18</b>	<b>6 Runden</b>	<b>7900 Meter</b>	<b>13:40 Uhr</b>

Mannschafts – Pokale in den Klassen W/M U10 – W/M U16

Wertungen:

**Es erfolgen Einzel- und Mannschaftswertungen. Mannschaftswertungen werden wie folgt vorgenommen: Männer/Junioren, Senioren M30/35, M40/45, M50 und älter, Frauen/Juniorinnen, Seniorinnen W30 und älter, MJ U20, MJ U18, WJ U20, WJ U18, WK U12, MK U12, WJ U14, MJ U14, WJ U16, MJ U16**

**Jugendliche und Kinder dürfen nur in einem Wettbewerb starten.**

Streckenbeschreibung	<b>Start und Ziel im Sollingstadion. Die Strecke führt über parkähnliche Waldwege in einem profilierten Gelände. Spikes können benutzt werden.</b>
Startunterlagen	<b>Sportheim am Sportplatz</b>
Umkleide / Duschen	<b>Sportheim am Sportplatz</b>
Anreisehinweise	<b>In Paderborn auf die B64 Richtung Höxter. Ab Höxter Richtung Holzminden (B64) Vor Holzminden nach Lüchtringen abbiegen. Beschilderung Sportplatz folgen.</b>