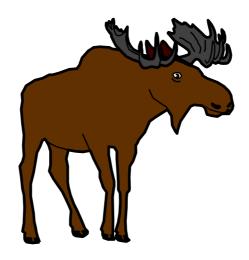
17. Heidelauf/jagd 27.11.2016







SG ZONS Leichtathletik- & Fitnessabteilung

17. Heidejagd/lauf 2016

Liebe Läufer/Innen und Walker/Innen

auch in diesem Jahr findet zum Abschluss unserer Laufsaison wieder der Heidelauf mit Heidejagd statt.

Angesprochen sind <u>alle</u> Zonser Läufer/Innen und Walker/Innen, also Lauftreffteilnehmer, Kinder und die Vereinsläufer. Im Vordergrund stehen die Geselligkeit und der Spaß.

Der Jogginglauf über 5000m richtet sich an alle Läufer/Innen, die keine 10 km-Zeit haben und ist daher auch für Läufer/Innen mit weniger Lauferfahrung sehr gut geeignet. Natürlich kann die Strecke beim Jogginglauf auch gewalkt werden.

Termin: 27.11.2016

Startzeit: Ab 10:00 Uhr

Bitte unbedingt pünktlich erscheinen! (min. 15 Minuten früher)

Treffpunkt: Kinderspielplatz Zonser Heide

Start und Ziel: Bambini/Schüler-Läufe: Kinderspielplatz Zonser Heide

Jogginglauf/Walken und Heidejagd:

Start: Rochuskapelle, Ziel: Kinderspielplatz Zonser Heide

Läufe: 1. Bambini (2011 und jünger): 600 m 10:00 Uhr

 2. Schüler/Innen A-D (2005-2010):
 1200 m
 10:15 Uhr

 3. Jogginglauf/Walken (ab 12 Jahre):
 5000 m
 11:15 Uhr

 4. Heidejagd (siehe unten):
 5000 m
 11:15 Uhr

Strecke: Lauf 1: 1 kleine Runde

Lauf 2: 2 kleine Runden Lauf 3 & 4: 3 große Runden

Auszeichnung: Urkunde und kleine Überraschungspreise für alle Teilnehmer.

Für den Sieger der Heidejagd steht ein Wanderpokal zur Verfügung.

Meldungen: Bis spätestens Donnerstag, den 17.11.2016.

Für die Läufe 1 und 2 bitte nur über die Kinder- und

Jugendübungsleiterinnen anmelden.

Läufe 3 und 4 über die Übungsleiter/Innen oder direkt bei

jasmin.schmalbuch@gmx.de

Teilnehmer an der Heidejagd mit Angabe der aktuellen 10 km Bestzeit

(2016) anmelden (alternativ: 7 Meilen Zeit).

Startgeld: Alles frei ©

Siegerehrungen: Finden während der Veranstaltung statt.

Was sonst noch: Für (warme) Getränke ist gesorgt.

Es werden während der Veranstaltung Fotos "geschossen". Die 5000m Zeit kann für den Läufer-Cup gewertet werden.

SG ZONS Leichtathletik- & Fitnessabteilung

17. Heidejagd/lauf 2016

Reglement Heidejagd:Gestartet wird in umgekehrter Reihenfolge der aktuellen 10 km
Jahresbestzeit (alternativ 7 Meilen Zeit). D.h. der langsamste Läufer

startet als Erster. Der Zeitabstand beim Start entspricht dem der 10 km

Zeit, umgerechnet auf die 5 km Distanz.

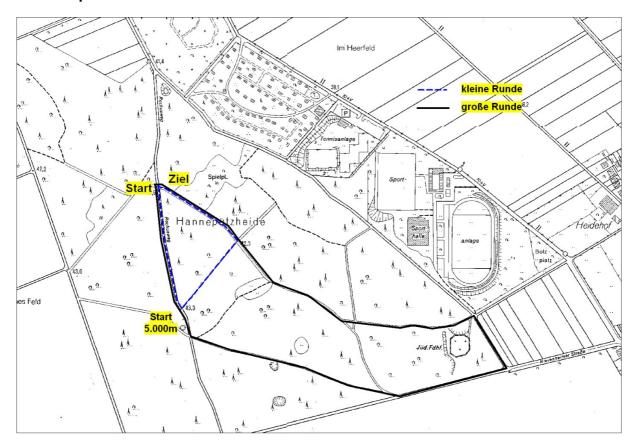
Beispiel: 10 km Jahresbestzeit Startzeit

 Läufer A
 50:00 Min.
 11:15:00 Uhr

 Läufer B
 45:00 Min.
 11:17:30 Uhr

 Läufer C
 36:00 Min.
 11:22:00 Uhr

Streckenplan:





Anmeldung

<u>Name</u>	<u>m/w</u>	Jahrgang	Lauf-Nr.	10 km-Zeit