

# 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 **alle** 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

<b>Läufe:</b>	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](mailto: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:



