

16. Heidelauf/jagd

29.11.2015



SG ZONS Leichtathletik- & Fitnessabteilung

16. Heidejagd/lauf 2015

Liebe Läuferinnen und Läufer,

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

Angesprochen sind **alle** SG-ZONS Mitglieder, auch aus den anderen Abteilungen. Im Vordergrund stehen die Geselligkeit und der Spaß.

Der Jogginglauf über 5000m richtet sich hauptsächlich an alle Läufer/Innen und Walker/Innen, die u.a. 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: 29.11.2015

Startzeit: Ab 10:00 Uhr; Bitte unbedingt pünktlich erscheinen!

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

Jogginglauf/Walken und Heidejagd:
Start: Rochuskapelle, Ziel: Kinderspielplatz Zonser Heide

Läufe:	1. Bambini (2010 und jünger):	600 m	10:00 Uhr
	2. Schüler/Innen A-D (2004-2009):	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 Freitag, den **20.11.2015**.
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 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.
Organisatorische Änderungen bleiben vorbehalten.

SG ZONS Leichtathletik- & Fitnessabteilung

16. Heidejagd/lauf 2015

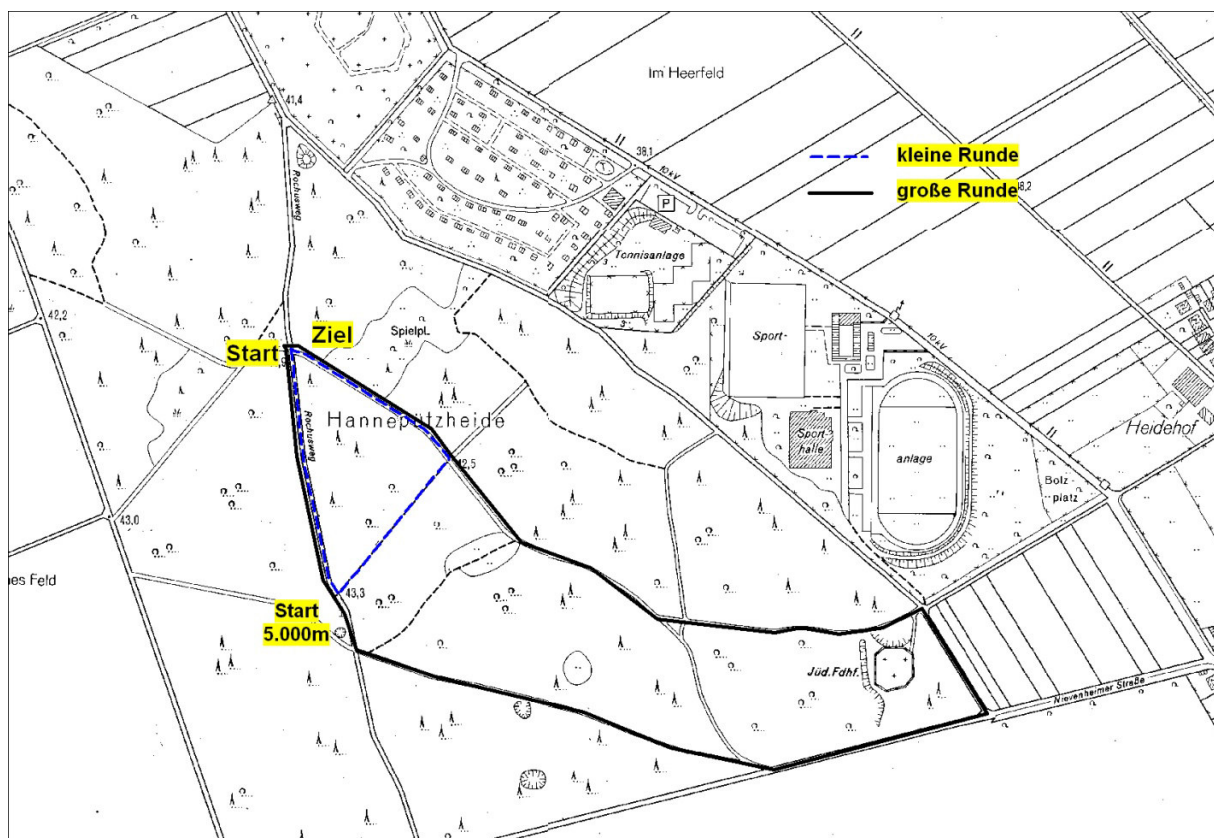
Reglement Heidejagd:

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:



16. Heidejagd/lauf 2015

Anmeldung

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