

DAS Lauf-Event für ALLE

3. Paderborner Ahorn-Crosslauf Night

SAMSTAG, 4. FEBRUAR 2006

Super Stimmung

JEDERMANN-CROSS
mit Kreismeisterschaften Crosslauf

ELITE-CROSS

SPRINTENTSCHEIDUNG
1000m in der Halle

RUN for FUN

Neu: Firmenstaffel

Veranstalter: LC Paderborn e.V.
Ahornallee 20, 33106 Paderborn
Tel: 05251 / 13711-66 Fax: - 68

Ort: Ahorn-Sportpark Paderborn

Meldeschluss: 01. Februar 2006
unter Angabe von: Name, Vorname, Jahrgang und ggf. Verein
schriftlich, telefonisch, per Fax oder E-Mail an:

crosslaufnight@lcpaderborn.de

Onlineanmeldung & Infos: www.lcpaderborn.de

Elitestart und Meisterschaftsteilnahme auf DLV – Meldebogen.
Die Veranstaltung wird nach IWR / DLO durchgeführt.

Wettbewerbe: Die Strecke befindet sich komplett auf dem Gelände des Ahorn-Sportparks, ist beleuchtet, profiliert und besteht größtenteils aus geschotterten Wegen. Ein kleiner Teil führt über Tartan und Asphalt, das Benutzen von Spikes ist daher nicht empfehlenswert.

Die 10 schnellsten Frauen und 10 schnellsten Männer aus dem Elitelaufl starten im Anschluss über 1.000m in der Halle. Alle Starter dieser Sprintsentscheidung erhalten wertvolle **Sachpreise**.

Auch diesmal gibt es eine **Teamwertung!** Als Team werden die 3 schnellsten Teilnehmer eines Vereins (einheitliche Schreibweise) aus dem Jedermann- und Elitecross gewertet. Die Wertung erfolgt durch Zeitaddition. Dem Team muss mindestens eine Frau angehören. Die drei besten Teams erhalten wertvollen **Sachpreise!**

!! NEU !! Firmenstaffel: Die fünf besten Firmentteams (mit je 5 Läufer/-innen) aus dem Jedermann-Crosslauf qualifizieren sich für die **5 x 200m Firmenstaffel** in der Halle. Die Qualifikationswertung erfolgt durch Zeitaddition.

Alle Firmen werden dabei namentlich vorgestellt. Die Siegerstaffel erhält wertvolle **Sachpreise**.

Bei der Meldung muss das komplette Firmenteam zusammen gemeldet werden. Bitte Ansprechpartner angeben.

Zeitplan:



- 17:30 Uhr:** **- Youngster-Cross:**
Schüler/innen A/B/C und Jugend A/B (m/w) mit
Kreismeisterschaften
ca. 2.100m
- 17:50 Uhr:** **Jedermanncross**
(Frauen, Männer, Altersklassen, Elite-Frauen),
mit Kreismeisterschaften
ca. 4.200 m
- 18:30 Uhr:** **Elite-Crosslauf**
(nur Männer)
ca. 4.200m
Teilnehmer sollten eine aktuelle 5.000m-
Bestzeit von mindestens 17:30 Min vorweisen.
- 19:05 Uhr:** **5 x 200m Firmenstaffel**
- 19:20 Uhr:** **1.000m Sprintentscheidung Frauen**
- 19:35 Uhr:** **1.000m Sprintentscheidung Männer**
(Halle: Spikes max. 6 mm Dornenlänge)

Meldegebühren:

Frauen und Männer	€ 4,00
Schüler und Jugend	€ 2,50
Pro Firma (5 Läufer/-innen)	€ 16,00

Nachmeldegebühr (bis 1 Std. vor Start) zzgl. € 1,00

Ergebnislisten

(oder unter www.lcpaderborn.de) € 2,00

Kostenlose Massage: Für alle Läuferinnen und Läufer wird eine kostenlose Massage durch die Physiotherapeuten Claudia Heller und Guido Krüger vom des ATZ Schloss Neuhaus und der Physiotherapie Kunze-Krüger & Partner angeboten. Mit dabei ist **Physiotherapeutin** Claudia Tonn, 7-Kampf Olympiateilnehmerin in Athen 2004.

Auszeichnungen: Die Teilnehmer der Sprintentscheidungen über 1.000m erhalten wertvolle Sachpreise, ebenso die jeweils Ersten der Altersklassen, der Schüler- und Jugendläufe. Die ersten 8 der jeweiligen Läufe und die ersten 3 jeder Altersklasse erhalten Urkunden.
Alle Teilnehmer erhalten ein Lauftagebuch.

Umkleiden und Duschen: im Ahorn-Sportpark.

Streckenrekorde:

2100m:

weiblich:	Sabine Schneider:	7:33min
männlich:	Christian Königstein:	6:34min

4200m:

Frauen:	Linda Schücker:	15:52min
Männer:	Philipp Brouwer:	13:29min

1000m Halle:

Frauen:	Antje Strothmann	3:07,54min
Männer:	Nico Jeschny	2:33,91min

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl oder sonstigen Schäden.

Anreise: siehe www.ahorn-sportpark.de

[Zurück zur Startseite](http://www.klaus-michalski.de) (www.klaus-michalski.de)

[Zurück zur Startseite](http://www.klaus-michalski.info) (www.klaus-michalski.info)