



Adventslauf mit TEAM-Cross

Datum: Sonntag, den 28. November 2021
Ort: Sportplatz in Edemissen
Veranstaltungsnummer: 21V09000185000000
Veranstaltungsbeginn: 11:00 Uhr
Ausrichter: LG Peiner Land



Wettbewerbe und Zeitplan (Änderungen vorbehalten)

11:00	Kinder M 9/8	ca. 1.100 m
11:15	Kinder W 9/8	ca. 1.100 m
11:30	Kinder W 11/10 Kinder M 11/10	ca. 1.100 m
11:45	Jugend W 13/12 Jugend M 13/12 Jugend W 15/14	ca. 1.650 m
12:00	Jugend M 15/14 Weibliche Jugend U20/U18 Männliche Jugend U20/U18	ca. 2.200 m ca. 3.300 m
12:20	Männer, M30+35, M40+45, M50+55, M60+ Frauen, W30+35, W40+45, W50+55, W60+	ca. 4.400 m
13:00	TEAM-Cross U16+U14	ca. 3x550 m
13:30	TEAM-Cross U20+U18	ca. 3x550 m
14:00	TEAM-Cross Erwachsene	ca. 3x550 m

Meldungen

Meldungen sind unter www.ladv.de bis spätestens zum **23. November** abzugeben. Alternativ kann die Meldung auch per eMail bis zum Meldetermin erfolgen.

→ Adresse und Kontaktdaten auf Seite 6

Organisationsgebühren TEAM-Cross

Meldung	Erwachsene	U20+U18	U16+U14
TEAM-Cross	10,00 €	8,00 €	6,00 €



TEAM-CROSS

- Jedes TEAM (Name ist frei wählbar) besteht aus drei Läufern.
- Cross-TEAMS können vereinsübergreifend gebildet werden.
- Es ist immer nur ein Läufer pro TEAM auf der Laufstrecke.
- Jedes TEAM-Mitglied läuft exakt drei Mal den Rundkurs (ca. 550 m).
- Runden dürfen nicht am Stück gelaufen werden.
- Die Wechselreihenfolge der Läufer muss im Vorfeld festgelegt und darf während des Wettbewerbs nicht mehr verändert werden.
- Die Wechsel erfolgen per Handschlag in einer festgelegten Wechselzone.
- **Wertungsgruppen:**
 - Gemischt: Mindestens eine weibliche Läuferin pro TEAM.
 - Einzel: Nur männliche oder weibliche Läufer pro TEAM.

Hinweise

Die Laufstrecke führt über Rasen, weshalb Spikes benutzt werden können. Duschmöglichkeiten stehen in der Sporthalle in Edemissen zur Verfügung. Für Teilnehmer ist heißer Tee nach dem Wettkampf kostenlos. Darüber hinaus wird für Essen und Trinken gesorgt.