

# 25. Nikolaus-Crosslauf der LG Bremen-Nord e.V.



20 Jahre „Lauf in die Freiheit“  
Nikolaus-Crosslauf 1989



Foto: KONO

So., 06. Dezember 2009  
ab 10:00 Uhr

Burgwallgelände Blumenthal



[WWW.FITTIE.DE](http://WWW.FITTIE.DE)  
Leichtathletik - Langlauf - Triathlon



# 25. Nikolaus-Crosslauf

am Sonntag, den 06. Dezember 2009 ab 10:00 Uhr  
Burgwallgelände Bremen-Blumenthal

Ausrichter/Veranstalter: Leichtathletikgemeinschaft Bremen – Nord

Der Veranstaltungsort ist wie immer das Burgwall-Gelände in Bremen-Blumenthal am Burgwallstadion. Die Anfahrt über die A 270, Abfahrt Bremen-Lüssum, am T-Stück links und dann die nächste Straße wieder links bis zum Parkplatz an der Straße „Burgwall“. Bitte auf die Verkehrsschilder achten. Umkleideräume und Duschmöglichkeiten sind vorhanden. Die Strecke verläuft auf teils hügeligen Wald- und Wiesenwegen, auf denen mit Spikes gelaufen werden kann.

## Wettbewerbe und vorläufige Startzeiten

Nr	Altersklasse	Strecke	Zeit
1.	W/M Jugend A/B F/M, W/M 30 u. ä.	ca. 4000 m	2 gr. Runden 10:00 Uhr
2.	Bambinilauf Jahrgang 2003 u. jünger ohne Wertung	ca. 500 m	10:30 Uhr
3.1	Schülerinnen D W 8 u. jünger - W 9	ca. 1000 m	1 kl. Runde 10:45 Uhr
3.2	Schülerinnen C W 10 – W 11	ca. 1000 m	1 kl. Runde 11:00 Uhr
4.1	Schüler D M 8 u. jünger – M 9	ca. 1000 m	1 kl. Runde 11:15 Uhr
4.2	Schüler C M 10 – M 11	ca. 1000 m	1 kl. Runde 11:30 Uhr
5.	Schülerinnen A/B W12 – W15	ca. 2100 m	1 gr. Runde 11:45 Uhr
6.	Schüler A/B M 12 – M 15	ca. 2900 m	1 kl. + 1 gr. Runde 12:15 Uhr
7.	Frauen/Männer W/M 30 u. ä. (Langstrecke)	ca. 10000 m	5 große Runden 12:40 Uhr

## Auszeichnungen und Wertungen

Die Wertungen in den Schülerklassen erfolgen jahrgangsweise.

Als Auszeichnung für das erfolgreiche Absolvieren der Strecke erhält jedes Mädchen und jeder Junge eine Urkunde und den traditionellen Nikolaus. Bei den Jugendlichen wird nach B- (Jahrgänge 92 und 93) und A-Klasse (Jahrgänge 90 und 91) gewertet. Bei den Erwachsenen wird die Klasse F/M 1989 -1980 gewertet. Die Altersklassen ab 1979 (W/M 30 bis W/M 80 u.ä.) werden im 5 Jahresrhythmus gewertet.

**Die drei Erstplatzierten bei den Jugendlichen, Erwachsenen und in den Altersklassen erhalten eine Urkunde.**



**Mannschaftswertung** erfolgt automatisch, keine Meldung notwendig. Keine Extra-Gebühr. Die Wertung erfolgt männlich / weiblich getrennt. Urkunden für die Plätze 1 - 3.

Schüler/innen D  
Schüler/innen C  
Schüler/innen B  
Schüler/innen A  
MJB / WJB  
MJA / WJA  
Männer (bis AK50) / Frauen (bis AK50)  
Senioren (ab AK55) / Seniorinnen (ab AK55)

Für alle Mannschaften gilt:

Die drei schnellsten Läufer bzw. Läuferinnen einer Altersgruppe eines Vereins bilden jeweils eine Mannschaft. Die Zeiten einer Mannschaft werden addiert.

**Lauf 7:** Die Gesamtsieger, Plätze 1 – 3, bei den Frauen u. den Männern erhalten je einen Pokal.

### **Anmeldungen**

Die Meldungen sollen bis Mittwoch, den 02.12.2009 schriftlich, per Fax oder per eMail erfolgen an: Cord Walter, Wilhelm-Hartmann-Str. 5 b, 28757 Bremen  
Tel.: 04 21 – 66 14 00 (abends), Fax: 04 21 – 66 14 99  
eMail: [walter.niko-cross-lauf@gmx.de](mailto:walter.niko-cross-lauf@gmx.de)

**Meldeangaben:** Verein/Schule/vereinslos, Name, Vorname, weiblich/männlich, Geburtsjahr, Lauf Nr./Strecke.

**Ausschreibung und Ergebnisse:** <http://www.fittie.de>

### **Startgelder**

Die Startgelder sind am Veranstaltungstag bei Entgegennahme der Startunterlagen an der Startnummernausgabe zu entrichten.

Bambinis Jhrg. 2003 u. jünger (Lauf 2)	EUR 0,00
Schülerinnen/Schüler	EUR 3,00
Weibliche/männliche Jugend	EUR 4,00
Frauen/Männer aller Altersklassen	EUR 5,00

**Nachmeldungen** sind bis 45 Minuten vor jedem Start möglich. Nachmeldegebühr EUR 1,00

**Liebe Trainer und Aktive, bitte meldet Euch nach Möglichkeit frühzeitig an – Ihr erleichtert uns am Veranstaltungstag die Organisation.**

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung. Mit unserem beliebten Kuchenbüfett und heißen Getränken ist für das leibliche Wohl der Sportler, Betreuer und Zuschauer gesorgt.

Wir wünschen allen eine gute Anreise,  
viel Spaß und Erfolg beim 25. Nikolaus-Crosslauf!

Mit sportlichen Grüßen  
LG Bremen-Nord  
Cord Walter und OrgaTeam



# Anmeldung zum Nikolaus-Crosslauf 2009

Name, Vorname .....

Jahrgang ..... Klasse ..... Strecke .....

Verein / Adresse .....

.....

.....

Lauf-Nr. .... Start-Nr.: ..... (wird vom Veranstalter ausgefüllt)

---

**Wir danken unseren Sponsoren, ohne die dieser Nikolaus-Crosslauf nicht möglich wäre:**

**STARKEBÄCKER**  
DIE LEIDENSCHAFTLICHEN

Brot seit 1868.

 **heinemanndruck**

*Die Druckerei in Ihrer Nähe*