

# Selsinger Heidelauf

**Neuer Termin:** Samstag, **13. November** 2010

Veranstaltungsnr. 10 07 5404 2 09

## 4. Lauf des Oste-Cup 2010

Veranstalter: MTSV Selsingen

Veranstaltungsort: Selsingen-Granstedt, Trimm-Pfad

Wettbewerbe und Zeitplan: (Änderungen und Laufzusammenlegungen vorbehalten)

Lauf 1	<b>13:00</b>	Männer + AK kurz	M20 – M75	3600 m
		männl. Jgd. A	M18 + M19	3600 m
		männl. Jgd. B	M16 + M17	3600 m
		Frauen + AK kurz	W20 – W75	3600 m
		weibl. Jgd. A	W18 + W19	3600 m
Lauf 2	<b>13:25</b>	Schülerinnen D	<M08 + M09	850 m
Lauf 3	<b>13:35</b>	Schüler D	<W08 + W09	850 m
Lauf 4	<b>13:45</b>	Schülerinnen C	W10 + W11	1450 m
Lauf 5	<b>14:00</b>	Schüler C	M10 + M11	1450 m
Lauf 6	<b>14:15</b>	Schülerinnen B	W12 + W13	1450 m
Lauf 7	<b>14:30</b>	Schüler B	M12 + M13	1750 m
Lauf 8	<b>14:45</b>	Schüler A	M14 + M15	1750 m
		Schülerinnen A	W14 + W15	1750 m
		weibl. Jgd. B	W16 + W17	1750 m
Lauf 9	<b>15:00</b>	Männer + AK lang	M20 – M75	7200 m/4 Rd
		Frauen + AK lang	W20 – W75	5400 m/3 Rd

**Startgelder:** Erwachsene 3,50 €  
Jugend 2,50 €  
Schüler 2,50 €

**Meldungen an:**

(wenn Einzelstart Selsinger Heidelauf ohne Oste-Cup Wertung gewünscht ist!)

**bis 10. November 2010** an

Rudi Braun, Bachstraße 8, 27446 Selsingen

Tel.: 0 42 84 / 18 98

eMail: [Rudi.Braun@web.de](mailto:Rudi.Braun@web.de)

**Meldeanschriften für den Oste-Cup siehe Meldebogen**

**Anreise:** In Selsingen-Ortsmitte in Richtung Rhade.  
In Granstedt der Ausschilderung *Crosslauf* folgen.

**Duschen:** sind nicht vorhanden

**Haftung:** Es wird keine Haftung für Unfälle, Verluste oder Schäden anderer Art übernommen.

**Verpflegung:** warmer Tee kostenlos, andere Verpflegung gegen Entgelt

**Nachmeldungen:** bis 1 Std. vor dem jeweiligen Start möglich. Aufschlag für Nachmeldungen 1,00 €

[Zur Startseite](#) / [Zur Oste-Cup-Seite](#)

MTSV Selsingen  
-Leichtathletik-  
Rudi Braun