

# Selsinger Heidelauf

Samstag, 14. Februar 2009

Veranstaltungsnummer: 9 07 5404 2 06

## 2. Lauf des Oste-Cup 2009

**!!! Geänderte Startzeiten / In Granstedt neuer Start-/Zielbereich und neue Laufstrecken !!!**

Veranstalter: MTSV Selsingen

**Veranstaltungsort:** Granstedt, im Ort der Ausschilderung "Crosslauf" folgen. Vom Parkplatz bis zum Start u. Ziel sind es ca. 400 m. Diese Strecke muß von allen TN zu Fuß belaufen werden, da die Strecke sich im einem Landschaftsschutzgebiet befindet.

Wettbewerbe und Zeitplan: (Änderungen und Laufzusammenlegungen vorbehalten)

|        |              |   |   |   |
|--------|--------------|---|---|---|
| Lauf 1 | <b>13:00</b> | Männer + AK kurz<br>männl. Jgd. A<br>männl. Jgd. B<br>Frauen + AK kurz<br>weibl. Jgd. A | M20 – M75<br>M18 + M19<br>M16 + M17<br>W20 – W75<br>W18 + W19 | <b>2840 m / 2 Rd.</b><br><b>2840 m / 2 Rd.</b><br><b>2840 m / 2 Rd.</b><br><b>2840 m / 2 Rd.</b><br><b>2840 m / 2 Rd.</b> |
| Lauf 2 | <b>13:25</b> | Schülerinnen D  | <M08 + M09  | <b>600 m / 1 Rd.</b>  |
| Lauf 3 | <b>13:40</b> | Schüler D   | <W08 + W09  | <b>600 m / 1 Rd.</b>  |
| Lauf 4 | <b>13:55</b> | Schülerinnen C  | W10 + W11   | <b>1200 m / 2 Rd.</b>   |
| Lauf 5 | <b>14:10</b> | Schüler C   | M10 + M11   | <b>1200 m / 2 Rd.</b>   |
| Lauf 6 | <b>14:30</b> | Schülerinnen B  | W12 + W13   | <b>1200 m / 2 Rd.</b>   |
| Lauf 7 | <b>14:50</b> | Schüler B   | M12 + M13   | <b>1950 m / jeweils</b>   |
| Lauf 8 | <b>15:15</b> | Schüler A<br>Schülerinnen A<br>weibl. Jgd. B  | M14 + M15<br>W14 + W15<br>W16 + W17                           | <b>1950 m 1 kleine</b><br><b>1950 m und 1</b><br><b>1950 m große Rd.</b>  |
| Lauf 9 | <b>15:40</b> | Männer + AK lang<br>Frauen + AK lang  | M20 – M75<br>W20 – W75  | <b>7100 m / 5 gr. Rd.</b><br><b>5600 m / 4 gr. Rd.</b>  |

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

**Meldungen an:**  
(wenn Einzelstart Selsinger Heidelauf ohne Oste-Cup Wertung gewünscht ist!)  
bis 10. Februar 2009 an  
Rudi Braun, Bachstraße 8, 27446 Selsingen  
Tel.: 0 42 84 / 18 98  
E-Mail: [Rudi.Braun@web.de](mailto:Rudi.Braun@web.de)

**Meldungen für die Gesamt-Serie sind nicht mehr möglich ! (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 €

MTSV Selsingen  
-Leichtathletik-  
Rudi Braun

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