

## V e r a n s t a l t u n g s t e r m i n e 2009

			Seite:
28.03.2009	BO. Werfertag	Schwiegershausen	3
25.04.2009	LO. Bahneröffnung	Osterode	4
26.04.2009	6. Altstadtlauf um den Stricker-Cup	Osterode	*
09.05.2009	LO. Sportfest mit DAMM-Durchgang	Osterode	5
16.05.2009	KO. Kreismeisterschaften alle Schülerklassen	Osterode	+
03.06.2009	7. Lichtensteinlauf	Förste	6**
20.06.2009	LO. Seniorensportfest	Osterode	7
14.07.2009	Nationales Volksbank-Meeting	Osterode	8
01.08.2009	22. Förster Triathlon	Förste	10**
16.08.2009	Start des Etappenmarathons	Osterode	10
29.08.2009	LO. Heinrich Niehus-Gedächtnissportfest	Osterode	11
19.09.2009	11. Michaelislauf	Schwiegershausen	12***
17.10.2009	BO. Werfertag	Schwiegershausen	13
21.11.2009	26. Waldlauf am Jagdhaus	Förste	14**

Sie erhalten weitere **Infos** der Veranstaltungen mit \*) unter [www.osteroderaltstadtlauf.de](http://www.osteroderaltstadtlauf.de),  
mit \*\*) unter [www.mtv-foerste.de](http://www.mtv-foerste.de) mit \*\*\*) unter [www.tsvschwiegershausen.de](http://www.tsvschwiegershausen.de) !!

Anreisewege / weitere Infos zu den Veranstaltungen unter +) [www.lgosterode.de](http://www.lgosterode.de) !!

***Wir wünschen allen Wettkämpfern / Betreuern  
eine erfolgreiche Saison 2009 !!***

Ansprechpartner der LG Osterode sind:

Rainer Behrens Am Bergwäldchen 7 37520 Osterode Tel. 05522-2528	Günter Kuthe Am Nolten Sumpf 19 37520 Osterode 05522-951069	Klaus Schlenczek Die Gasse 5 37520 Osterode 05522-82156	Michael Töllner (Internet) Alte Dorfstr. 29 37520 Osterode 05522-84148
--	--	--	---

Sportwarte der LG-Vereine:

<u>MTV Förste</u>	<u>TG LaPeKa</u>	<u>MTV Osterode</u>	<u>TSV Schwiegershausen</u>
Ingo List Thüringer Str. 310 37534 Badenhausen Tel.: 05522-84248	K.-H. Hausmann Unterdorf 60 37520 Osterode 05522-951083	Klaus Bertram Sporthallenstr. 1 37520 Osterode 05522-73338	Henning Holland Brinkstraße 3 37520 Osterode 05522-75358

## Organisatorische Hinweise

Die Veranstaltungen werden nach den Richtlinien der ALB/DLO bzw. des NLV-Kreises Osterode (z.B. **Weitsprung der Schülerklassen M/W 12/13 erfolgt vom Brett**) unter amtlicher Aufsicht durchgeführt. Meldungen für die Veranstaltungen und Wettbewerbe sind auf DLV/NLV-Meldebogen unter Angabe der **Jahresbestleistungen** und der **Startpass-Nr.** an die jeweilige **Meldeanschrift** vorzunehmen.

Organisationsbeiträge:	<u>Erwachsene</u>	<u>Jugend</u>	<u>Schüler</u>
Einzelmeldungen	3,50 EUR	3,00 EUR	2,50 EUR
Staffeln	6,00 EUR	5,00 EUR	5,00 EUR
Mehrkampf	7,00 EUR	6,00 EUR	5,00 EUR
DAMM-Mannschaft	60,00 EUR (Gruppe A) bzw. 40,00 EUR (Gruppe B)		

**Hinzu kommen 1,50 Euro an Gebühren für das Versenden der Urkunden.**

**Nach- und Ummeldungen** sind, soweit es Organisation und Zeitplan zulassen, gegen eine Zusatzgebühr von **1,00 Euro bis 60 Minuten** vor Wettkampfbeginn möglich.

**Urkunden** werden nach ALB/DLO ausgegeben und nach Bezahlung der Versandgebühr nachgesandt. **Prämierungen / Ehrenpreise**, siehe jeweilige Ausschreibung.

Es erfolgt **elektronische Zeitmessung (Imhof)**, **Wettkampfdatenverarbeitung** mit COSA-LA-Programm. **Geräte**, ausgenommen Speere und Stabhochsprungstäbe, werden vom Veranstalter gestellt. Eigene Geräte können nach Überprüfung benutzt werden.

**Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt bei Unfällen,  
Diebstählen oder sonstigen Schäden keine Haftung!  
Die Ergebnisse werden unter [www.lgosterode.de](http://www.lgosterode.de) veröffentlicht!**

# Bezirksoffener Werfertag

9 07 1704 03 10

- Samstag, 28. März 2009 -

Ort: Sportplatz, Schwiegershausen      Beginn: 13.00 Uhr

## WETTBEWERBE FÜR MÄNNER / FRAUEN / JUGEND / SCHÜLERKLASSEN A UND B:

Kugel, Diskus, Speer und Hammer

**Meldungen:** bis zum **26. März 2009** mit Angabe der Startpass-Nr. an  
Dirk Schweidler, Röttingstr. 1, 37520 Osterode am Harz  
Fax: 05522/ 919981 E-Mail: [info@architekt-schweidler.de](mailto:info@architekt-schweidler.de)

**Rahmenzeitplan:** Der endgültige Zeitplan wird in Abhängigkeit der Beteiligung erstellt und kann von den Teilnehmern im Internet eingesehen werden!

Zeit	Männer / Mä.	Frauen / Wbl.	Schüler A / B	Schülerinnen A /
13.00		Kugel		Kugel
13.15	Speer		Speer	
14.00		Diskus		Diskus
14.15	Kugel		Kugel	
15.00	Diskus	Speer	Diskus	Speer
16.00	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer

# Landesoffene Bahneröffnung mit Kreismeisterschaften der Jugend, Teil 1

9 07 1704 04 11

- Samstag, 25. April 2009 -

**Ort:** Jahnstadion, Osterode am Harz

**Beginn:** 10.00 Uhr - **Mehrkämpfe** der Schülerklassen **D, C** und **B**  
13.00 Uhr - **Mehrkampf Schüler A** sowie **Einzeldisziplinen** Erwachsene u. Jgd.

**WETTBEWERBE:**

Schülerklasse D Dreikampf, Schülerklassen C bis A Vierkampf s. Rahmenzeitplan  
Mä. Jgd. u. Männer 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 3000 m, Weit, Hoch, Diskus, Speer  
Wbl. Jgd. u. Frauen 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 3000 m, Weit, Kugel, Speer  
Disziplinen Kreismeisterschaften, siehe Fettdruck im Zeitplan

**Meldungen:** bis zum **22. April 2009** mit **Angabe der Startpass-Nr.** an  
Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode  
Tel.: 05522/ 951069 / Fax 951093 E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

**Rahmenzeitplan:** Für die Mehrkämpfe erfolgt eine Riegeneinteilung, der Zeitplan wird in Abhängigkeit der Beteiligung erstellt, Bekanntgabe durch Aushang !

**Vorläufiger Zeitplan** (Änderungen sind in Abhängigkeit vom Meldeergebnis möglich)

Zeit	Männer	Männl. Jgd.	Frauen	Wbl. Jgd.	Schülerkl. A
13.00			Speer	Speer	Hoch
13.30			100 m	100 m	
13.45	100 m	100 m			
14.00	Diskus	Weit	Kugel	Kugel	
14.15	Weit				100 m
14.30	Hoch	Hoch	400 m	<b>400 m</b>	
14.45	400 m	<b>400 m</b>			
15.00		Diskus	Weit / 800 m	<b>800 m</b>	Kugel
15.10	800 m	<b>800 m</b>			
15.30	200 m	200 m		Weit	
15.50	Speer	Speer	200 m	200 m	
16.15	3000 m	<b>3000 m</b>	3000 m	<b>3000 m</b>	Weit

Die **Läufe** erfolgen grundsätzlich klassenübergreifend nach den gemeldeten Bestzeiten!

# LO. Sportfest mit DAMM-Durchgang mit Kreismeisterschaften der Jugend, Teil 2

9 07 1704 04 12

- Samstag, 09. Mai 2009 -

**Ort:** Jahnstadion, Osterode am Harz

**Beginn:** 13.00 Uhr

**WETTBEWERBE:**

Männer / Jgd. 100 m, 200 m, 800 m, 3000 m, 5000 m, 4x100 m, Weit, Hoch

Frauen /Jgd. 100 m, 200 m, 800 m, 3000 m, 5000 m, 4x100 m, Weit, Hoch

Senioren/innen DAMM-Landesliga (**Anpassung Zeitplan nach Meldeeingang!**)

Schülerklasse A 100 m, 200 m, 800 m (wbl.) - 1000 m (mä.), 4x100 m, Weit

**Disziplinen Kreismeisterschaften, siehe Fettdruck im Zeitplan**

**Meldungen:** bis zum **06. Mai 2009** mit **Angabe der Startpass-Nr.** an  
Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode  
Tel.: 05522/ 951069 - Fax 951093 - E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

**Vorläufiger Zeitplan** (Änderungen in Abhängigkeit vom Meldeergebnis möglich)

Zeit	Männer / Jgd.	Senioren	Frauen / Jgd.	Seniorinnen	Schülerkl. A
13.00	<b>Hoch</b>	Hoch		Diskus	Weit
13.30	800 m	800 m			
13.45			800 m	800 m	800 m
14.00		Kugel			1000 m
14.15			<b>Weit</b>	Weit	
14.30	<b>100 m</b>	100 m			100 m
14.45			<b>100 m</b>	100 m	
14.55	5000 m	5000 m	3000 m	3000 m	
15.00		Diskus	<b>Hoch</b>		
15.15	<b>Weit</b>	Weit		Kugel	200 m
15.30	<b>200 m</b>				
15.45			<b>200 m</b>		
17.00	<b>4 x 100 m</b>	4 x 100 m	<b>4 x 100 m</b>	4 x 100 m	4 x 100 m

Die **Läufe** erfolgen grundsätzlich klassenübergreifend nach den gemeldeten Bestzeiten!

# 7. Lichtensteinlauf 03. Juni 2009



**Start und Ziel:** Osterode, Ortsteil Förste, Sportplatz - Sösestadion

**Laufstrecken:** Wertung innerhalb der jeweiligen Altersklassen

1. **Volkslauf für alle Schülerklassen**

ca. 2000 m (befestigter Rundkurs) - Start: 17.15 Uhr

2. **Nordic-Walking für alle Jugendlichen / Frauen / Männer - ohne Wertung**

ca. 5000 m (befestigter Rundkurs) - Start: 18.00 Uhr

3. **Volkslauf Jugend / Frauen / Männer - Langstrecke**

ca. 10000 m (Rundkurs) - Start: 18.00 Uhr

4. **Volkslauf Jugend / Frauen / Männer - Mittelstrecke**

ca. 6000 m (Rundkurs) - Start: 19.15 Uhr

**Startgeld:** Erwachsene 3,50 € - Jugend 2,50 € - Schüler 2,00 €

ist bar am Veranstaltungstag zu entrichten!

**Anmeldung:**

- Schriftliche Anmeldungen sind bis **31. Mai 2009** zu richten an Rainer Behrens, 37520 Osterode, Am Bergwäldchen 7 - Telefon 05522-2528, bzw. Email [rasafaki@t-online.de](mailto:rasafaki@t-online.de) - Info im Internet: [www.mtv-foerste.de](http://www.mtv-foerste.de),
- Nachmeldungen sind bis **1 Stunde** vor dem Start gegen eine um **0,50 €** erhöhte Startgebühr möglich.

**Allgemeines:** Jeder Teilnehmer erhält eine **Urkunde**.

Für die Zeitschnellsten werden **Ehrenpreise** vergeben. Die **Siegerehrung** findet jeweils ca. eine Stunde nach dem Einlauf des jeweiligen Wettbewerbes statt.

Die **Ergebnislisten** werden am nächsten Tag unter [www.mtv-foerste.de](http://www.mtv-foerste.de) eingestellt.

Speisen und Getränke werden zu Sportlerpreisen angeboten.

# Landesoffenes Seniorensportfest

9 07 1704 04 13

- Samstag, 20. Juni 2009 -

Ort: Jahnstadion, Osterode am Harz

Beginn: 13.00 Uhr

## WETTBEWERBE:

Senioren/innen ab 30/35 usw. 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 3000 m - Hoch - Weit -  
Speer - Diskus - Kugel - Schleuderball

**Meldungen** : bis zum 17. Juni 2009 mit Angabe der Startpass-Nr. an  
Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode  
Tel.: 05522/ 951069 / Fax 951093 E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

**Bemerkungen** : Alle Läufe werden als Zeitläufe ausgetragen. Es erfolgt elektronische  
Zeitmessung. Für die besten Leistungen sind **Ehrenpreise** vorgesehen.

**Vorläufiger Zeitplan** (Änderungen in Abhängigkeit vom Meldeergebnis möglich)

Zeit	M 30 - 45	M 50 - 60	M 65 u.ä.	W 30-45	W 50 u.ä.
13.00	Hoch	Hoch	Speer	Kugel	Kugel
13.30	Diskus	Diskus		100 m	100 m
13.45		100 m	100 m		
14.00	100 m		Weit	Speer	Speer
14.15		Kugel	Kugel	Weit	Weit
14.20			Hoch	800 m	800 m
14.30	800 m	800 m	800 m		
14.50	400 m-1	400 m-2	400 m-3	Diskus	Diskus
15.10	Speer	Speer		400 m-1	400 m-2
15.20	Weit	Weit		Hoch	Hoch
15.45			Diskus	200 m	200 m
15.55	200 m	200 m		Schleuderball	Schleuderball
16.00	Kugel		200 m		
16.20	3000 m	3000 m	3000 m	3000 m	3000 m
16.30	Schleuderball	Schleuderball	Schleuderball		

Die **Läufe** erfolgen grundsätzlich klassenübergreifend nach den gemeldeten Bestzeiten!

# Nationales Volksbank-Meeting

9 07 1704 05 14

- Dienstag, 14. Juli 2009 -

Ort: Jahnstadion, Osterode am Harz

Beginn: 16.30 Uhr

## WETTBEWERBE:

Männer 100 m, 200 m, 400 m, 1000 m, 3000 m, Weit, Kugel, Speer  
 männl. Jgd. 100 m, 200 m, 400 m, 1000 m, 3000 m, Diskus, Kugel, **nur A:** Weit u. Speer  
 Frauen 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 3000 m, Hoch, Weit, Speer  
 wbl. Jugend 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 3000 m, Diskus, Hoch, **nur A:** Weit u. Speer  
 Schülerklasse B: 75 m, Weit; A: 100 m - 800 m (W14/15) - 1000 m (M 14/15), Weit, Kugel

**Meldungen:** bis zum **10. Juli 2009** mit **Angabe der Startpass-Nr.** an  
 Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode  
 Tel.: 05522/ 951069 - Fax 951093 - E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

**Bemerkungen:** Stadionrekorde werden mit **100 EUR** prämiert. Für die besten Leistungen kommen weitere **Ehrenpreise** zur Verteilung. Hinzu kommen **Sonderprämien**, die durch Aushang bekannt gegeben werden.

**Vorläufiger Zeitplan** (Änderungen in Abhängigkeit vom Meldeergebnis möglich)

Zeit	Männer	Frauen	Männl. Jgd.	Wbl. Jgd.	M 13/12 M 15/14	W 13/12 W15/14
16.30						75 m
16.45					75 m	
17.00		Speer	Diskus	Speer		100 m
17.15					100 m	Weit
17.30		100 m		100 m	Weit	Kugel (A)
17.45	100 m		100 m			
18.00		400 m		400 m		
18.15	400 m	Weit	Kugel / 400 m	Weit	Kugel (A)	
18.30		800 m		800 m		800 m
18.45	1000 m		1000 m	Diskus	1000 m	
19.00	Speer	Hoch	Speer	Hoch		
19.15	Weit	200 m	Weit	200 m		
19.30	Kugel					
19.40	200 m		200 m			
20.10	3000 m-A	3000 m-A	3000 m-A	3000 m-A		
20.30	3000 m-B	3000 m-B	3000 m-B	3000 m-B		

## Stadionrekorde - Stand Oktober 2008

### Männer:

100 m	10,3	Dietmar Schulte	LT 85 Hannover	02.09.89
200 m	21,50	Michael Amling	TSV Stelle	01.09.90
400 m	46,54	Martin Grothkopp	Dresdner SC	23.07.08
800 m	1:48,98	Stephan Frosch	LG Osterode	30.07.03
1000 m	2:22,60	Mark Barathon	Armed Forch/Kenia	12.07.95
1500 m	3:54,35	Johannes Raabe	LG Hannover	26.04.08
3000 m	8:15,24	Benjamin Simatei	Armed Forch/Kenia	12.07.95
5000 m	14:10,90	Robbie Johnston	New Zealand A.C.	06.09.95
10000 m	30:38,1	Mario Burger	LG Seesen	10.10.92
110 m Hü	13,66	Helge Schwarzer	Hamburger SV	23.07.08
400 m Hü	52,72	Gregor Schweter	TV Norden	01.09.90
3000 m Hi	9:01,28	Poul Grene	Sjælland-Köbenhavns ATLET.F.	01.09.90
4x100 m	41,02	Niedersachsen (Amling - Stärk - Nolte - Opperbeck)		01.09.90
Hochsprung	2,15	Wolfgang Kreißig	SG Ronneberg 05	17.06.89
Weitsprung	7,63	Dirk Holtfreter	TSV Klausdorf	01.09.90
Kugelstoßen	19,56	Julian Dobbrunz	FSV Sarstedt	23.07.08
Diskuswurf	63,36	Alwin Wagner	USC Mainz	04.08.90
Speerwurf	80,53	Stephan Steding	LG TK Hannover 96	28.07.04

### Frauen:

100 m	11,72	Melanie Paschke	LG Braunschweig	18.06.89
200 m	23,79	Cathleen Tschirch	LG Weserbergland	08.05.04
400 m	54,09	Florence Ekpo-Umoh	LC Kassel-Baunatal	03.05.97
800 m	2:04,69	Yvonne Teichmann	SC Magdeburg	17.07.96
1500 m	4:22,97	Margret Ngotho	Armed Forch/Kenia	10.08.94
3000 m	9:38,85	Imke Schmidt	TSV Kirchdorf	15.08.07
5000 m	16:20,20	Lornah Kiplagat	Armed Forch/Kenia	06.09.95
10.000 m	35:56,3	Martina Lehmann	TV Jahn Wolfsburg	01.10.88
100 m Hü	13,79	Katrin Bartschat	Delmenhorster TV	18.06.89
	13,79	Silke Nahler	Hamburger SV	31.08.91
400 m Hü	60,05	Silvia Rieger	TuS Eintracht Hinte	18.06.89
4x100 m	47,35	Sjælland-Köbenhavns (Slatanack-Pedersen-Beiter-Larsen)		01.09.90
Hochsprung	1,85	Kimberley Jeß	LG Rendsburg / Büdelsdorf	23.07.08
Weitsprung	6,33	Katrin Bartschat	Delmenhorster TV	17.06.89
Kugelstoßen	19,58	Stefanie Storp	VfL Wolfsburg	07.06.89
Diskuswurf	51,55	Mirjam Burchard	LBV Phönix Lübeck	06.05.00
Speerwurf	51,20	Jutta Röhm	Kieler TB	01.09.90

**Neue Stadionrekorde werden mit 50,00 Euro\* prämiert!**

\*Erhöhung der Prämie beim Volksbank-Meeting am 14.07.2009 auf 100,00 EUR !!

# 22. Sösetal-Triathlon am 1. August 2009



**Wettkampfort:** zwischen den Ortsteilen Förste und Eisdorf am Kieselsee

**Folgende Strecken werden angeboten:**

### Volkstriathlon!

400 m Schwimmen - 23 km Radfahren -  
5000 m Laufen (Rundkurs über 1250 m)  
Start: 14.30 Uhr  
Wettkampfbesprechung: 14.15 Uhr

### Staffeltriathlon!

Strecken wie beim Volkstriathlon.  
Eine Staffel besteht aus drei Startern,  
von denen jeder eine Disziplin absolviert.  
Start zusammen mit dem Volkstriathlon!  
Wettkampfbesprechung: 14.00 Uhr

**Startgeld:** Volkstriathlon 10,00 EUR; Staffeltriathlon 12,00 EUR; **Nachmeldung** 3,00 EUR

### Anmeldung:

- Meldeanschrift: Uwe Berlin, 37520 Osterode, Auf der Worth 28; Telefon 05522-83828, email: [uuberlin@t-online.de](mailto:uuberlin@t-online.de) oder Internet: [www.mtv-foerste.de](http://www.mtv-foerste.de)
- Meldeschluss ist der **30.07.2009**
- Das Startgeld ist **bar** am Wettkampftag zu entrichten !.

Die allgemeinen **Ausschreibungsbestimmungen** sind unter dem obigen Link abrufbar !

## 3. Osteroder Etappenmarathon

vom 15.08. bis 22.08.2009

- 42,195 km in sieben Etappen rund um die Kreisstadt Osterode
- Begleitung durch ambitionierte Läufer / Know how von sechs Vereinen
- Herrliche Wege, tolles Panorama des Harzvorlandes
- Bustransfer vom Zielort zum Start gewährleistet
- Wechselndes Verpflegungsangebot zu Sportlerpreisen
- Spezielle Laufurkunde und diverse Prämierungen (Auslosung)
- Infos unter [www.etappenmarathon.de](http://www.etappenmarathon.de)

## LO. Heinrich Niehus-Gedächtnissportfest

9 07 1704 04 15

- Samstag, 29. August 2009 -

Ort: Jahnstadion, Osterode am Harz Beginn: 13.30 Uhr

### WETTBEWERBE:

- Männer / ml. Jugend A + B      100 m, 200 m, 400 m, Meile, 5000 m, 4 x100 m, Hoch, Weit, Speer, Diskus
- Frauen / wbl. Jugend A + B      100 m, 200 m, 400 m, Meile, 5000 m, 4 x100 m, Hoch, Weit, Diskus
- SchülerInnen A                      100 m, 300 m (M/W 15), Weit, Diskus
- SchülerInnen B und C              Dreikampf (50 m bzw. 75 m, Ball und Weit)

**Meldungen:**                      bis zum **27. August 2008** mit Angabe der Startpass-Nr. an  
 Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode  
 Tel.: 05522/ 951069 - Fax 951093 - E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

**Vorläufiger Zeitplan** (Änderungen in Abhängigkeit vom Meldeergebnis möglich)

Zeit	Männer / Jgd.	Frauen / Jgd.	M 15/14	W 15/14	M 13/12 M 11/10	W 13/12 W 11/10
13.30	Hoch		Weit			50 m
13.40					50 m	
13.50						75 m
14.00		Diskus		Diskus	75 m	
14.10		100 m		100 m	Ball	Weit
14.30	100 m		100 m			
14.50		400 m	Diskus			
15.00	400 m			Weit	Weit	Ball
15.10	Speer					
15.15	Meile	Meile				
15.30	4 x 100 m	4 x 100 m				
15.45		Hoch	300 m	300 m		
15.50	Diskus	Weit				
16.00	Weit	200 m				
16.10	200 m					
16.30	5000 m	5000 m				

# 11. Michaelis-Lauf

- 19. September 2009 -

**Ort:** Sporthalle im Ortsteil Osterode - Schwiegershausen

**Beginn:** 14.15 Uhr

## ZEITPLAN U. STRECKENLÄNGEN:

Schüler, Schülerinnen B u. C:	14.15 Uhr / ca. 800 m
Schüler, Schülerinnen A:	14.15 Uhr / ca. 1000 m
Männer / Frauen / Jugend:	14.25 Uhr / ca. 5000 m oder 10000 m
Männer / Frauen / Jugend:	14.25 Uhr / ca. 7000 m Walking

**Meldungen:** bis zum **17. September 2009** (Posteingang) an

Karlheinz Dietrich, Kirchstr. 9, 37520 Osterode am Harz, Tel.: 05522/ 2718

Reimund Niehus, Rosenstr. 16, 37520 Osterode am Harz, Tel.: 05522 / 919810

oder unter [www.tsvschwiegershausen.de](http://www.tsvschwiegershausen.de)

**Startgeld:** Erwachsene 4,00 € - Jugend 3,00 € - Schüler 2,50 € - Nachmeldung 0,50 €

**Bemerkungen:** Die Siegerehrung erfolgt sofort im Anschluss der Veranstaltung.

Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde, für die Erstplatzierten sind  
**Ehrenpreise** vorgesehen!

**Der Michaelis-Pokal (Wanderpokal) wird unter den  
Erstplatzierten ausgelost.**

# Bezirksoffener Werfertag

9 07 1704 03 16

- Samstag, 17. Oktober 2009 -

Ort: Sportplatz, Schwiegershausen      Beginn: 13.00 Uhr

## WETTBEWERBE FÜR MÄNNER / FRAUEN / JUGEND / SCHÜLERKLASSEN A UND B:

Kugel, Diskus, Speer und Hammer

**Meldungen** : bis zum **15. Oktober 2009** mit Angabe der Startpass-Nr. an  
Dirk Schweidler, Röttingstr. 1, 37520 Osterode am Harz  
Fax: 05522/ 919981 E-Mail: [info@architekt-schweidler.de](mailto:info@architekt-schweidler.de)

**Rahmenzeitplan:** Der endgültige Zeitplan wird in Abhängigkeit der Beteiligung erstellt und kann von den Teilnehmern im Internet eingesehen werden!

Zeit	Männer / Mä.	Frauen / Wbl.	Schüler A / B	Schülerinnen A /
13.00		Kugel		Kugel
13.15	Speer		Speer	
14.00		Diskus		Diskus
14.15	Kugel		Kugel	
15.00	Diskus	Speer	Diskus	Speer
16.00	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer

## 26. Wald-Crosslauf

- 21. November 2009 -

**Ort:** Jagdhaus im Westerhöfer Wald (öffentl. Straße, Abfahrt nach ca. 3 km Landstraße zwischen den Ortsteilen Nienstedt u. Westerhof)

**Anreiseweg:** Über B243, Abfahrt Osterode-Zentrum/Mitte weiter B241 Richtung Northeim, nach ca. 3 km abbiegen, Abzwg. Förste (ab Sportplatz im Ort **ausgeschildert**)

### ZEITPLAN UND STRECKENLÄNGEN:

Schüler, Schülerinnen B / C:	12.45 Uhr / ca. 1500m
Schüler/innen A / Jgd. / Mä. u. Fr.:	13.00 Uhr / ca. 4400m
Schüler/innen A / Jgd. / Mä. u. Fr.:	13.30 Uhr / ca. 10000m

**Meldungen:** bis zum **18. November 2009** (Posteingang) an  
Ingo List, Thüringerstr. 310, 37534 Badenhausen, Tel.: 05522/84248  
E-mail: [ingo.list@gmx.de](mailto:ingo.list@gmx.de) Info: [www.mtv-foerste.de](http://www.mtv-foerste.de)

**Startgeld:** Erwachsene 3,50 EUR - Jugend 2,50 EUR - Schüler 2,00 EUR  
Nachmeldung bis 1 Std. vor Wettkampfbeginn 1,00 EUR

**Bemerkungen:** Klasseneinteilung nach ALB/DLO mit AK-Wertung (M30/35,...)  
Die Siegerehrungen erfolgen jeweils ca. 30 Min. nach Zieleinlauf. Alle Teilnehmer erhalten **Urkunden**, für die Erstplatzierten sind **Ehrenpreise** vorgesehen. Achtung - **Sonderpreise** für Voranmeldungen!

**Duschmöglichkeit:** Sporthalle im Ortsteil Förste

**Allen Läuferinnen und Läufern wünschen wir eine gute  
Anreise und viel Erfolg !**

---

### IMPRESSUM:

**Herausgeber:** LG Osterode (MTV Förste / TG LaPeKa / MTV Osterode / TSV Schwiegershausen)

**Inhalt u. Gestaltung:** Rainer Behrens, Am Bergwäldchen 7, 37520 Osterode am Harz  
Tel. 05522 / 2528 - Email: [Rasafaki@t-online.de](mailto:Rasafaki@t-online.de)