

**Leichtathletikfreunde
Lüchtringen 1983 e.V.**



Ausschreibungen 2013

Sonntag	03. Februar	34. Pokal-Crosslauf
Sonntag	05. Mai	Bahneröffnung
Mittwoch	29. Mai	Mittelstreckenabend
Freitag	08. November	9. Flutlicht-Crosslauf

Informationen zu unseren Sportfesten

Allgemeines:

Veranstalter und Ausrichter sind die Leichtathletikfreunde Lüchtringen 1983 e.V. Die Veranstaltungen sind vom DLV genehmigt und stehen unter Amtlicher Aufsicht. Die Wettkämpfe werden nach den IWB und der DLO ausgetragen. Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung für Schäden irgendwelcher Art.

Meldungen:

Bitte auf DLV-Meldebogen an: **Hans-Jörg Friedrich**
Johannesstraße 22
37671 Höxter

E-Mail: hans-joerg-friedrich@t-online.de

**Tel.: 05271 / 9654118 dienstlich, 0172 27 78 93 2 mobil oder
05271 / 36191 ab 20:00 Uhr**

Meldeschluss:

Bitte **fünf Tage** vor der jeweiligen Veranstaltung. Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vor dem Start möglich.

Startgebühren:

Männer/ Frauen 3,50 Euro, U20/ U18 3,00 Euro, U16 und jünger 2,00 Euro
Ergebnislisten 3,00 Euro (incl. Porto) oder unter lf-luechtringen.de

Nachmeldungen am Veranstaltungstag zusätzlich 1,50 €

Auszeichnungen:

Urkunden für alle Teilnehmer

In den Klassen U16 bis U10 findet eine getrennte Jahrgangsklassenwertung statt. Bei den Senioren eine getrennte Altersklassenwertung.

Wir wünschen allen Teilnehmern und Betreuern eine gute Anreise und viel Erfolg bei den Wettkämpfen der Leichtathletikfreunde Lüchtringen

34. Pokal – Crosslauf

Sonntag, 03. Februar 2013

Sollingstadion Lüchtringen und Umgebung

Wettbewerbe und Altersklassen:

11:20 Uhr	Trimm Lauf der E-Schüler und E-Schülerinnen (Jg 01 u.j.)	430 m	Sportpl./Umgebung
11:30 Uhr	Frauen + Männer Mittelstr.	1400 m	1 große Runde
11:40 Uhr	Männer Altersklasse (ab M30) Frauen Altersklasse (ab W30)	2700 m	2 große Runden
12:00 Uhr	Weibl. Kinder U10 W9 und jü.	860 m	Sportpl./Umgebung
12:10 Uhr	Männl. Kinder U10 M9 und jü.	860 m	Sportpl./Umgebung
12:20 Uhr	Weibl. Kinder U12 W 10 / W11	1400 m	1 große Runde
12:30 Uhr	Männl. Kinder U12 M 10 / M11	1400 m	1 große Runde
12:45 Uhr	Weibl. Jugend U14 W 12 / W13	1400 m	1 große Runde
13:00 Uhr	Männl. Jugend U14 M 12 / M13	1400 m	1 große Runde
13:10 Uhr	Männl. Und weibl. Jugend U 16 M 14 / M15 - W 14 / W15	2700 m	2 große Runden
13:30 Uhr	Weibliche Jugend U20 und U18 Männliche Jugend U20 und U18	2700 m	2 große Runden
13:50 Uhr	Männer und Frauen Hauptlauf mit getr. AK-Wertung, Jugend	7900 m	6 große Runden

Start – Ziel: Sportplatz Lüchtringen. Lüchtringen liegt zwischen den Städten Höxter und Holzminden

Umkleide / Duschen: In der Nähe des Sportplatzes.

Strecke: Start und Ziel befinden sich im Sollingstadion. Die Strecke führt über parkähnliche Waldwege in einem profilierten Gelände. Spikes können benutzt werden.

Der Trimmlauf der E-Schüler / innen ist ein Einlage Lauf der LF Lüchtringen. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Bahneröffnung Sonntag, den 05. Mai 2013 in Hörter

Uhrzeit	Kinder U 10 M9/8	Kinder U 10 W9/8	Kinder U 12 M11/10	Kinder U 12 W11/10	Kinder U 14 M13/12	Kinder U 14 W13/12	Jugend U16 M15/14	Jugend U16 W15/14	Männl. Jugend U 20/18	Weibl. Jugend U20/18	Männer + AK.	Frauen + AK.	Uhrzeit
13:00	50 m				Weit II	Ball	Weit II	Weit I	Kugel	Weit I	Kugel	Weit I	13:00
13:15	Weit III	50 m											13:15
13:30		50 m											13:30
13:45			50 m										13:45
14:00		Ball											14:00
14:05					75 m								14:05
14:15		Weit III		Weit II		75 m							14:15
14:20							100 m						14:20
14:30	Ball II							100 m					14:30
14:45					Ball				100 m				14:45
15:00											100 m		15:00
15:15		Ball II	Weit II						Weit I	100 m	Weit I		15:15
15:30			Ball			Weit III						100 m	15:30
15:50	800 m						Kugel	Kugel		Kugel		Kugel	15:50
15:55					800 m								15:55
16:10			800 m										16:10
16:20							800 m						16:20
16:30							3000 m	3000 m	3000 m	3000 m	3000 m	3000 m	16:30
16:50		800 m											16:50
17:00			800 m										17:00
17:10					800 m								17:10
17:20							800 m	800 m		800 m		800 m	17:20
17:30									800 m		800 m		17:30
Jahrg.	04 u. jü	04 u. jü	02/03	02/03	00/01	00/01	98/99	98/99	94 - 97	94 - 97	93 u. ä.	93 u. ä.	Jg.

Bahneröffnung

Sonntag, 05. Mai 2013

Höxter - Weserkampfbahn

Bei den Läufen unbedingt die Bestzeit angeben
Wettbewerbe:

<u>Kinder M/ W 9 und Jü.:</u>	50 Meter, Weitsprung (Zone), Schlagball, 800 Meter
<u>Kinder M/ W 11 u. 10 :</u>	50 Meter, Weitsprung (Zone), Schlagball, 800 Meter
<u>Jugend M/ W 13 u. 12 :</u>	75 Meter, Weitsprung, Ballwurf/ 800 Meter
<u>Jugend M/ W 15 u. 14 :</u>	100 Meter, Weitsprung, Kugel, 800 Meter
<u>Männliche und weibliche U20/ U18:</u>	100 Meter, 800 Meter, 3000 Meter, Weitsprung, Kugel
<u>Männer und Frauen mit getrennter Altersklassenwertung:</u>	100 Meter, 800 Meter, 3000 Meter, Weitsprung, Kugel

Anlage:

Die Weserkampfbahn in Höxter ist mit Kunststoff ausgelegt. Dornenlänge max. 6 mm

Umkleide: Im Stadion

Mittelstreckenabend

Mittwoch, 29. Mai 2013

In Höxter - Weserkampfbahn

Bei den Läufen unbedingt Bestzeit angeben

Wettbewerbe und Zeitplan :

18:00 Uhr	200 Meter Männer / männl. Jugend U20/ U18
18:05 Uhr	200 Meter Frauen / weibl. Jugend U20/ U18
18:15 Uhr	800 Meter männl. Kinder M 9 und jünger
18:25 Uhr	800 Meter männl. Kinder M 10 / M11
18:35 Uhr	800 Meter männl. Jugend M 12 / M 13
18:45 Uhr	800 Meter männl. Jugend M 14 / M 15
18:55 Uhr	800 Meter weibl. Kinder W 9 und jünger
19:05 Uhr	800 Meter weibl. Kinder W 10 / W11
19:15 Uhr	800 Meter weibl. Jugend W 12 / W 13
19:25 Uhr	800 Meter weibl. Jugend W 14 / W 15
19:35 Uhr	2000 Meter weibliche und männliche Jugend M 12-15/ W12-15
19:50 Uhr	400 Meter m/w U20/ U18 – Männer/Frauen
20:00 Uhr	300 Meter männliche und weibliche Jugend M14/M15 und W14/ W15
20:10 Uhr	1500 Meter männl./weibl. Jugend U20/ U18 Männer/Frauen/Altersklassen Laufeinteilung nach Meldeleistung

**In den Klassen M/W 8 – M/W 15
für die ersten drei Teilnehmer Medaillen !**

Freitag, 08. November 2013

9. Flutlicht – Crosslauf im Solling – Crosspark

Veranstalter: Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e. V.

Ort: Solling – Crosspark und Sportplatzgelände

Wettbewerbe und Zeitplan

18:00 Uhr weibl./männl. Kinder M/W9 u. jü. 1400 Meter

18:15 Uhr weibl./männl. M/W 15 – M/W 10 2700 Meter

18:45 Uhr Männliche / Weibliche Jugend U20/ U18

Frauen und Männer mit AK-Wertung

4000 Meter

19:15 Uhr Männliche / Weibliche Jugend U20/ U18

Frauen und Männer mit AK-Wertung

7900 Meter

Gesamt – Mannschaftswertung je Lauf nach Punkten

Männlich /Weiblich getrennt

Auszeichnungen: Für jeden Teilnehmer Urkunden

Umkleide und Duschen: Im Sportheim

Strecke: Start und Ziel befinden sich im Sollingstadion. Die Strecke führt über parkähnliche Waldwege in einem profilierten Gelände. Die 1300 Meter lange Crossrunde ist mit 30 Straßenlaternen beleuchtet.

Die Veranstaltung wird nach IWB / DLO durchgeführt

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl oder sonstigen Schäden.

Wir wünschen allen Teilnehmern und Betreuern eine gute Anreise und viel Erfolg bei den Wettkämpfen.

Streckenrekorde Flutlicht – Crosslauf

04.11.2011

Schülerlauf 2700 Meter

M10	Nicolas Nikuradse	LG Göttingen	11:38	2008
M11	Sebastian Fischer	LF Lühtringen	11:10	2006
M12	Rene Struck	SV Kollerbeck	11:25	2007
M13	Andre Hupp	LF Lühtringen	10:55	2007
M14	Lars Goecke	TuS Hemmerde	10:04	2010
M15	Christopher Beine	DJK DJK Adler Brakel	10:08	2010
W10	Inga Kros / Nathalie Hupp	TV Jahn Bad Driburg/ LF Lühtringen	12:28	2007/2008
W11	Anna Frehse	HLC Höxter	11:53	2010
W12	Nathalie Hupp	LF Lühtringen	11:19	2010
W13	Nathalie Hupp	LF Lühtringen	11:13	2011
W14	Madeline Meder	DJK Adler Brakel	11:25	2011
W15	Dominique Flemming-Schm.	TV Jahn Bad Driburg	11:27	2006

4000 Meter Lauf

MJB	Jonas Beverungen	LF Lühtringen	13:54	2006
MJA	Jonas Beverungen	LF Lühtringen	14:02	2009
M	Jonas Beverungen	TV Wattenscheid	13:42	2011
M30	Jürgen Hoffknecht	TSV Schloss Neuhaus	15:34	2006
M35	Jürgen Hoffknecht	TSV Schloss Neuhaus	15:23	2008
M40	Axel Czech	TSV Schloss Neuhaus	15:40	2008
M45	Dieter Müller	TV Steinheim	16:14	2011
M50	Rüdiger Baum	TSV Schloss Neuhaus	17:05	2006
M55	Goar Engländer	TSV Schloss Neuhaus	16:23	2009
M60	Hans-Jürgen Nowag	TG Northeim	17:58	2010
M65	Ralf Schwager	PSV Holzminden	20:27	2006
M70	Wilhelm Wehrmann	PSV Holzminden	20:31	2007
M75	Wilhelm Wehrmann	PSV Holzminden	22:56	2009
WJB	Sabine Schneider	TV Jahn Bad Driburg	17:00	2006
WJA	Fenja Schmidt	LC Paderborn	17:34	2008
F	Carolin Zinn	LC Paderborn	17:09	2010
W 30	Ute Schauenburg	LAG Wesertal	19:37	2010
W35	Gabriele Doert	PSV Holzminden	17:51	2010
W40	Gabriele Artmann	PSV Holzminden	18:05	2011
W45	Joanna Guntermann	TV Jahn Bad Driburg	20:52	2009
W50	Elke Dorusch	PSV Holzminden	21:58	2008
W55	Gerhild Rottenschäfer	LC 92 Bad Salzuflen	22:34	2008

7900 Meter Lauf

MJB	Jonas Beverungen	LF Lühtringen	29:29	2007
MJA	David Beverungen	LF Lühtringen	31:25	2008
M	Jonas Beverungen	TV Wattenscheid	28:53	2010
M30	Sebastian Pretsch	LF Lühtringen	31:17	2010
M35	Mathias Nahen	TV Jahn Bad Driburg	29:40	2008
M40	Matthias Nahen	TV Jahn Bad Driburg	29:54	2011
M45	Michael Fiess	LAG Wesertal	31:20	2011
M50	Engelbert Schlun	TSV Schloss Neuhaus	34:12	2006
M55	Werner Gutthoff	TSV Schloss Neuhaus	33:33	2006
M60	Hans-Jürgen Nowag	TG Northeim	39:24	2010
M65	Dietrich Sonnenberg	PSV Holzminden	44:35	2008
WJB	Karoline Flore	TV Jahn Bad Driburg	48:10	2011
F	Alexandra Müller	Non Stop Ultra Brakel	36:25	2010
W30	Simone Siepler	Non Stop Ultra Brakel	39:30	2007
W35	Simone Siepler	LF Lühtringen	39:02	2011
W40	Maria Krüger	SV Kollerbeck	41:01	2006
W45	Inge Müller	TuS Hembsen	42:34	2008
W50	Heike Rauls	SLT Deensen	49:04	2011
W55	Hannelore Bezold	LG Göttingen	42:45	2008

1400 Meter Lauf

M 8	Tim Holtgrebe	HLC Höxter	6:08	2009
M 9	Tim Holtbrügge	HLC Höxter	5:57	2010
W 8	Kiara Nahen	TV Jahn Bad Driburg	6:23	2010
W 9	Teresa Fritsch	TV Jahn Bad Driburg	6:09	2008