



**LEICHTATHLETIK
FREUNDE 1983
LÜCHTRINGEN e.V.**

Ostwestfälische- Crosslauf- Meisterschaften

Sonntag, den 31.01.2016

Sportplatz/Crosspark Lüchtringen

Zeitplan:

		Länge	Startzeit
<i>Trimmlauf der 6-jährigen und jünger</i>	<i>1 Terrassenrunde</i>	<i>430 m</i>	<i>11:20</i>
Männer/Junioren/Altersklassen			
Frauen/Junior./Altersklassen	2 Cross-Runden	2700 m	11:30
<i>Rahmenwettbewerb:</i>			
Schülerinnen U10 (W 9 und jünger)	2 Terrassenrunden	860 m	11:50
Schüler U10 (M 9 und jünger)	2 Terrassenrunden	860 m	12:00

Cross-Runden

Schülerinnen U12 (W10 / W11)	1	1400 m	12:10
Schüler U12 (M10 / M11)	1	1400 m	12:20
Schülerinnen U14 (W12 / W13)	1	1400 m	12:35
Schüler U14 (M12 / M13)	1	1400 m	12:50
weibl. und männl. Jugend U16			
W 14/15 - M14 / M15	2	2700 m	13:00
weibliche Jugend U 20 und U18			
männliche Jugend U 20 und U 18	2	2700 m	13:20
Männer/ Frauen /Jun./ U 20 -18			
Alle Altersklassen	6	7600 m	13.40