

19. Heidelauf/jagd

25.11.2018



SG ZONS Leichtathletik- & Fitnessabteilung

19. Heidejagd/lauf 2018

Liebe Läufer/Innen und Walker/Innen,

auch in diesem Jahr findet zum Abschluss unserer Lauf- und Walkingsaison wieder der Heidelauf und die Heidejagd statt. Die Veranstaltung richtet sich an alle SG ZONS Vereinsmitglieder. Im Vordergrund steht die Geselligkeit, der Spaß und das Miteinander.

Der Jogginglauf über 5000m richtet sich hauptsächlich an alle Läufer/Innen mit weniger Lauferfahrung. Natürlich kann die Strecke beim Jogginglauf auch gewalkt werden.

- Termin:** 25.11.2018
- Startzeit:** Ab 10:00 Uhr - Unbedingt pünktlich erscheinen!
- Start:** Bambini/Schüler-Läufe: Kinderspielplatz Zonser Heide
Jogginglauf/Walken und Heidejagd: Rochuskapelle
- Ziel:** Kinderspielplatz Zonser Heide
- Läufe:**
- | | | | |
|-------------------|----------------------|--------|-----------|
| 1. Bambini | (2013 und jünger): | 600 m | 10:00 Uhr |
| 2. Schüler/Innen | (2012-2010): | 1200 m | 10:15 Uhr |
| 3. Schüler/Innen | (ab 2007 und älter): | 1800 m | 10:15 Uhr |
| 4. Jogging/Walken | (ab 2008): | 5000 m | 11:15 Uhr |
| 5. Heidejagd | (siehe unten): | 5000 m | 11:15 Uhr |
- Strecke:**
- | | |
|-------------|-----------------|
| Lauf 1: | 1 kleine Runde |
| Lauf 2: | 2 kleine Runden |
| Lauf 3: | 3 kleine Runden |
| Lauf 4 & 5: | 3 große Runden |
- Auszeichnung:** Urkunde und kleine Überraschungspreise für alle Teilnehmer.
Für den Sieger der Heidejagd steht ein Wanderpokal zur Verfügung.
- Meldungen:** Bis Samstag, den **17.11.2018**. Spätere Meldungen können **nicht** berücksichtigt werden (wir bitten um Verständnis). Für die Läufe 1, 2 und 3 nur über die Kinder- und Jugendübungsleiterinnen anmelden.
Läufe 4 und 5 über die Übungsleiter/Innen oder direkt bei jasmin.schmalbuch@gmx.de
- Startgeld:** Alles frei ☺, gerne Spenden für die Kindergruppen der LA-FIT
- Siegerehrungen:** Finden während der Veranstaltung statt.
- Was sonst noch:** Für (warme) Getränke ist gesorgt.
Es werden während der Veranstaltung Fotos „geschossen“.
Die 5000m Zeit kann für den Läufer-Cup gewertet werden.
Notwendige Programmänderungen vorbehalten

19. Heidejagd/lauf 2018

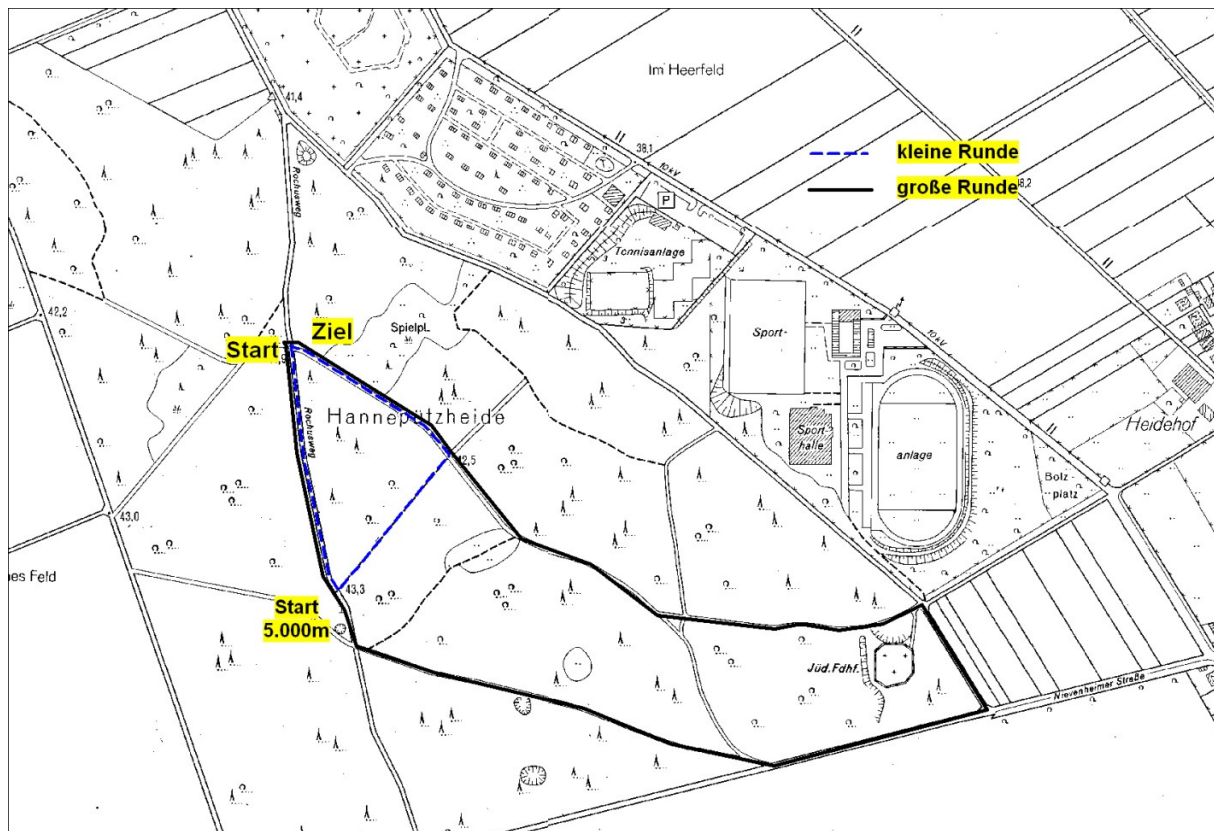
Heidejagd:

Gestartet wird in umgekehrter Reihenfolge der aktuellen 10 km Jahresbestzeit. Die Teilnehmer an der Heidejagd melden sich mit Angabe der aktuellen 10 km Bestzeit an (alternativ: 7 Meilen Zeit). Die Zeit wird dann auf die 5 km Distanz umgerechnet. Das Orgateam behält sich ggf. dezente Anpassungen vor. ☺
Ergo, der langsamste Läufer startet als Erster.
Fazit: theoretisch müssten alle Läufer/Innen gleichzeitig im Ziel ankommen.

Beispiel:

	10 km Jahresbestzeit	Startzeit
Läufer A	50:00 Min.	11:15:00 Uhr
Läufer B	45:00 Min.	11:17:30 Uhr
Läufer C	36:00 Min.	11:22:00 Uhr

Streckenplan:



19. Heidejagd/lauf 2018

Anmeldung

<u>Name</u>	<u>m/w</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Lauf-Nr.</u>	<u>10 km-Zeit</u>