



Der SC Lüchow veranstaltet zusammen mit dem SV Gartow, dem Golfclub an der Göhrde und der IGAS Wendland eine Laufsportwoche im Wendland. Es werden fünf Laufveranstaltungen an fünf Orten innerhalb einer Woche organisiert. Für jeden Wettbewerb gibt es eine eigene Auswertung und Auszeichnungen/ Urkunden. Am Ende der Woche wird es für alle Teilnehmer, die an allen Wettbewerben teilgenommen haben, eine Gesamtwertung geben. Es werden Laufstrecken für drei Leistungsklassen angeboten: Schülerlaufstrecken für die Jahrgänge M/W KU8 - M/W JU16, Kurzstrecken und Langstrecken für alle anderen Alterklassen. Für die Gesamtwertung werden alle Ergebnisse der fünf Wettbewerbe addiert. Dazu müssen sich die Teilnehmer, die für die Gesamtwertung gewertet werden möchten, vorab entscheiden, ob sie entweder nur über die Kurz- oder über die Langstrecken starten wollen.

Organisation/ Information Manfrad Haacke, Tel.: 05841-6796, n. 20 Uhr, Mail: mp.haacke@t-online.de. Hier gibt es auch eine Broschüre zur Laufwoche.

Anmeldung Die Anmeldung für die komplette Laufsportwoche oder einzelne Läufe ist online über <http://www.igaswendland.de/anmeldung> möglich. Eine Anmeldung für die komplette Laufwoche gilt automatisch als Anmeldung für alle fünf Wettbewerbe der Laufwoche. Eine Einzelanmeldung ist nicht mehr notwendig.

Startgeld pro Lauf Erwachsene: 5,- €; Jugendliche und Kinder: 2,- €.

Teilnehmer der Laufwoche zahlen am Samstag in Lüchow den Betrag für alle fünf Läufe. Für Teilnehmer, die im Verlauf der Woche ausscheiden, erfolgt keine Erstattung.

Wettbewerb 1 Samstag, 30. August 2014, ab 18:30 Uhr
Langstrecke auf der Bahn des SC Lüchow auf dem Sportplatz in Lüchow

Strecken:

800 m für WKU8 - WJU16, 1000 m für MKU8 - MJU16

3000m für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen und SeniorInnen

5000m für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen und SeniorInnen

Wettbewerb 2 Montag, 1. September 2014, 18:30 Uhr
„Göhrde-Golf-Lauf“ auf dem Golfplatz in Braasche,
Ausrichter: Golfclub an der Göhrde

Strecken:

1,5 km für M/W KU8 - JU16

3,5 km für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen und SeniorInnen

7 km für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen und SeniorInnen

Wettbewerb 3 Mittwoch, 3. September 2014, 18:30 Uhr
„Paarlauf im Bürgerwald“ am Spielplatz in der Rudolphstr. in
Wustrow,
Ausrichter: IGAS Wendland

Austragungsmodus Paarbildung ist nur gleichgeschlechtlich möglich.

Bei der Jugend U 18 und U 20 sowie den Erwachsenen werden die Paare wie folgt gebildet: Der Erste startet mit dem Letzten, der Zweite mit dem Vorletzten, usw.

Bei der Jugend U 16 und den Kindern dürfen die Paare frei gebildet werden und sind am Montag in Gartow zu melden.

Die Regeln zur Paarbildung gelten nur für die Teilnehmer der Laufwoche.

Strecken:

Lauf 1: 2,8 km (4 x 700m-Runde) für M/W KU8 - JU16, Start: 18:30 Uhr, jede(r) Läufer/in muss zwei Runden laufen.

Lauf 2: 6 km (4 x 1,5 km-Runde) für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, Start 19:00 Uhr, jede(r) Läufer/in muss zwei Runden laufen.

Lauf 3: 12 km (8 x 1,5 km-Runde) für M/W JU18 - JU20, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen, Start 19:00 Uhr, jede(r) Läufer/in muss vier Runden laufen.

Beide Läufer eines Teams erhalten die gleiche Zeit. Für die Gesamtwertung der Laufwoche werden die Zeiten halbiert.

Wir bitten die Betreuer, sich als Kampfrichter zur Verfügung zu stellen.

Wettbewerb 4 Freitag, 5. September 2014
Lüchower Zehner des SC Lüchow
näheres dazu siehe in der Ausschreibung auf der nächsten Seite

Wettbewerb 5 Samstag, 6. September 2014, 14:00 Uhr
Lauf um den Gartower See in Gartow, Ausrichter: SV Gartow
Strecken:
2 km für M/W KU8 - JU16 auf einer Wendepunktstrecke
4,7 km (1 Runde) für M/WJ U18-U20, Männer, Frauen, SeniorInnen
9,4 km (2 Runden) für M/WJ U18-U20, Männer, Frauen, SeniorInnen
Im Anschluss an den Seelauf findet vor Ort die Siegerehrung statt.