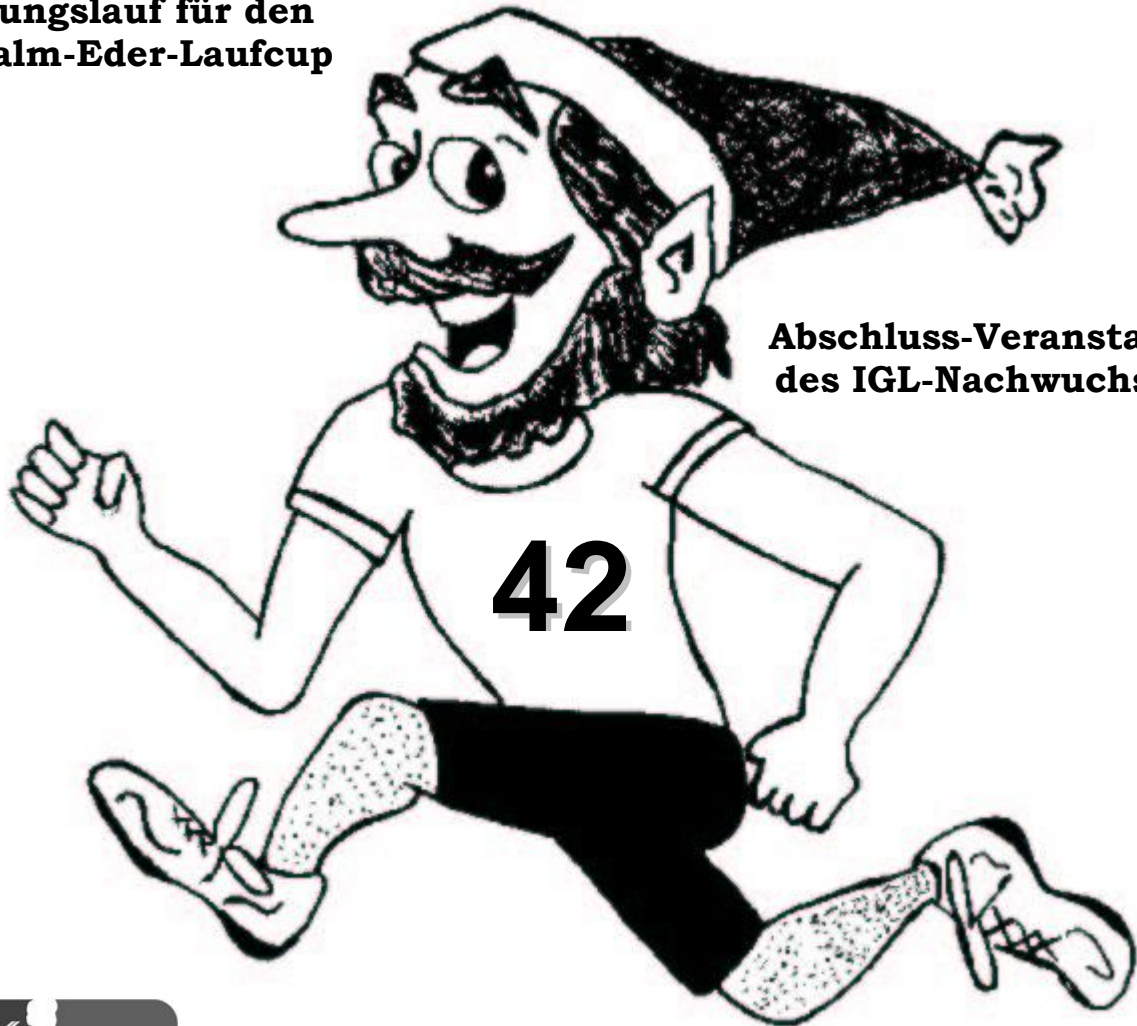


42. Melsunger Adventslauf

"Rund um die Koppe"

Wertungslauf für den
Schwalm-Eder-Laufcup



Abschluss-Veranstaltung
des IGL-Nachwuchscups



4. Dezember 2011
Melsunger Waldstadion

**Melsunger
Turngemeinde
1861 e. V.**



Abt. Jedermannsport / Lauftreff
www.lauftreff-melsungen.de

Grüßwort

Liebe Läuferinnen und Läufer,

zu unserem 42. Melsunger Adventslauf „Rund um die Koppe“ möchten wir Euch wieder recht herzlich begrüßen. Wir wünschen Euch einen guten Lauf und eine schöne vorweihnachtliche Adventszeit.



Euer Orga-Team



Lauftreff-Termine

Das ganze Jahr über bietet die Abteilung **Jedermannsport** folgende **Lauftreffs** an:

Lauftreff - Winter -	dienstags	18:30 Uhr	Parkplatz „Am Sand“
	donnerstags	18:30 Uhr	Waldstadion (Bahn)
	samstags	14:00 Uhr	Parkplatz Waldstadion
Lauftreff - Sommer -	dienstags	18:30 Uhr	Albrechthütte am Siebenstern
	freitags	18:30 Uhr	Parkplatz Waldstadion

**An den Lauftreffs kann jedermann teilnehmen,
unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft!**

Einsteigern wird von erfahrenen Läuferinnen und Läufern Hilfe und Anleitung gegeben. Beide Lauftreffs sind das ganze Jahr über gut besucht, insbesondere von Läuferinnen und Läufern, die ohne großen Ehrgeiz einfach nur Freude am Laufen haben. Diese Lauftreffs sind der richtige Start in ein interessantes „Läuferleben“.

Weitere Informationen zum Lauftreff unter
www.lauftreff-melsungen.de



Ausschreibung

- Veranstalter** Melsunger Turngemeinde 1861 e. V., Abt. Jedermannsport / Lauftreff
Auskunft www.lauftreff-melsungen.de
Joachim Ossig, Thüringer Straße 2, 34212 Melsungen
Telefon Netz 05661 50782
Telefon mobil 0160 97416957
E-mail achimossig@aol.com
- Start und Ziel** Beim Melsunger Waldstadion (Schul-/Sportzentrum am Galgenberg).
Im Navigationssystem „Todi-Allee“ eingeben.
- Parkplätze** Direkt bei Start und Ziel vor der Stadtsporthalle und dem Schulzentrum
Teilnahme **Der Adventslauf ist eine Breitensportliche Veranstaltung für jedermann.** Laufanfänger sollten sich nicht überschätzen, sondern sich durch Training auf den Lauf vorbereiten und sich ggf. auch ärztlich beraten lassen.
- Anmeldung** **Vereinsheim** im Stadion ab **9.00 Uhr**
Keine Voranmeldung nötig, allenfalls von größeren Gruppen an Joachim Ossig (siehe Auskunft). Die Startnummer bitte **vorn** außen an der Sportkleidung tragen. Sie dient bei Streckeneinweisung u. Zieleinlauf zur Identifizierung des Teilnehmers.
- Startgeld** **Erwachsene € 3,-**
Jugendliche und Schüler € 1,50
- Umkleiden** Vereinsheim im Stadion
Siegerehrung Beginnt um 11.00 Uhr im Vereinsheim für die Schüler, um 11:45 Uhr für die Teilnehmer an den Langstrecken.
- Auszeichnungen** Die ersten drei Teilnehmer jeder Altersklasse erhalten eine Urkunde.
Die Schüler und Schülerinnen erhalten alle eine Urkunde.
- Mannschafts-**
wertung Für Vereinsmannschaften.
Bis **15 Minuten vor dem Start** muss eine Namensmeldung erfolgt sein.
Die siegreichen Mannschaften erhalten einen Pokal:
Frauen über 10 km: Drei Frauen eines Vereins bilden eine Mannschaft
Männer über 10 km: Fünf Männer eines Vereins bilden eine Mannschaft
- Ergebnisliste** Wird binnen 8 Tagen zugeschickt, wenn sie bei der Anmeldung bestellt wurde. **Gesamtliste € 2,50.**
Sie wird auf der Homepage www.lauftreff-melsungen.de veröffentlicht.
- Stempel** Die Veranstaltung wird für das DLV-Volkslaufabzeichen gewertet.
Versorgung Nach dem Zieleinlauf gibt es kostenlos warmen Tee.
Büfett Zu günstigen Preisen werden der Vorweihnachtszeit angepasst Glühwein und Weihnachtsstollen angeboten, aber auch Kaffee, heiße Würstchen, Fettenbrote und die üblichen Getränke.
- Haftung** Teilnehmer, die keinem Verein angehören, sind im Rahmen einer vom Hessischen Leichtathletik-Verband (HLV) abgeschlossenen Sportversicherung versichert, Teilnehmer von Vereinen über die Sportversicherung ihres Vereins beim LSB Hessen. Für abhanden gekommene Sachen und Diebstähle haftet der Veranstalter nicht.
- Sonstiges** Liegegebliebene Sachen werden bis 14 Tagen aufbewahrt; Rückfragen bei der Auskunft.
- Hinweise** Es finden keine Organisatorenläufe statt!
Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Teilnehmer damit einverstanden, dass die in der Meldung angegebenen Daten für Zeitnahme, Platzierung und Erstellung von Start- und Ergebnislisten sowie auch von ihm gemachte Fotos/Videos ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden können (Hinweis lt. Datenschutzgesetz: Die Teilnehmerdaten werden maschinell gespeichert).

Klasseneinteilung und Zeitplan

Startzeit		- 10:45 -		- 10:33 -		- 10:00 -		- 10:15 -		- 10:30 -	
Strecke		10 km		5 km		1,35 km		1,35 km		1,35 km	
Klasse	Jahrgg.	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W
Schüler A	1996 - 97			MSA	WSA	MSA	WSA				
Schüler B	1998 - 99			MSB	WSB	MSB	WSB				
Schüler C	2000 - 01			MSC	WSC			MSC	WSC		
Schüler D	2002 u.j.									MSD	WSD
Jugend A	1992 - 93	MJA	WJA	MJA	WJA						
Jugend B	1994 - 95	MJB	WJB	MJB	WJB						
M / F 20	1982 - 91	M20	W20	M20	W20						
M / F 30	1972 - 81	M30	W30	M30	W30						
M / F 40	1962 - 71	M40	W40	M40	W40						
M / F 50	1952 - 61	M50	W50	M50	W50						
M / F 60	1947 - 51	M60	W60	M60	W60						
M / F 65	1942 - 46	M65	W65	M65	W65						
M / F 70	1937 - 41	M70	W70	M70	W70						
M 75	1932 - 36			M75							
M 80	1931 u.ä.			M80							

Für den **Schwalm-Eder-Laufcup** werden die folgenden Strecken gewertet:

Männer: 10 km

Frauen: 5 km

Jugend: 5 km

Schüler: 1,35 km

Streckenbeschreibung des 5 km-Rundkurses

Bitte gut einlaufen, denn gleich nach dem Start geht es verhältnismäßig steil bergauf. Die Startlinie befindet sich auf der asphaltierten Todi-Allee unterhalb der Stadionauffahrt. Nach 100 Metern geht es rechts 200 Meter lang hinauf. Bis knapp 3 km verläuft die Strecke nur mäßig ansteigend. Aber dann geht es sehr steil hinauf: auf einer Länge von etwa 100 m müssen 20 Höhenmeter überwunden werden. Danach folgt noch ein sanfter Anstieg, dann geht es aber nur noch bergab zurück auf die Todi-Allee.

Wer für die 10 km-Strecke gemeldet hat, läuft am Ende der 1. Runde links hinauf in die 2. Runde. Wer die 5 km gewählt hat, läuft an diesem Abzweig geradeaus vorbei und biegt kurz danach in die Stadionauffahrt ein. Am Stadiontor befindet sich die Ziellinie.

Die genauen **Streckenmaße:**

5 km: Länge **5,050 km** Summe Höhenanstiege **85 m**
10 km: Länge **9,850 km** Summe Höhenanstiege **160 m**

Der **Streckenuntergrund:** Die Todi-Allee ist asphaltiert. Die Langstreckler haben auf ihr aber nur wenige hundert Meter zu laufen. Die weiteren Wege sind zumeist mit Kalkschotter befestigt, lediglich zwischen km 4 und 4,5 besteht bei feuchter Witterung eine gewisse Rutschgefahr.