

40. Langlauftag Ostrohe

18. August 2019

Auf dem anspruchsvollen, naturnahem Rundkurs in den Kreistannen stehen folgende Strecken zur Auswahl:

Marathon & Staffelmарathon (42,195 km)

Halbmarathon (21,097 km)

11,9 km oder 5,4 km

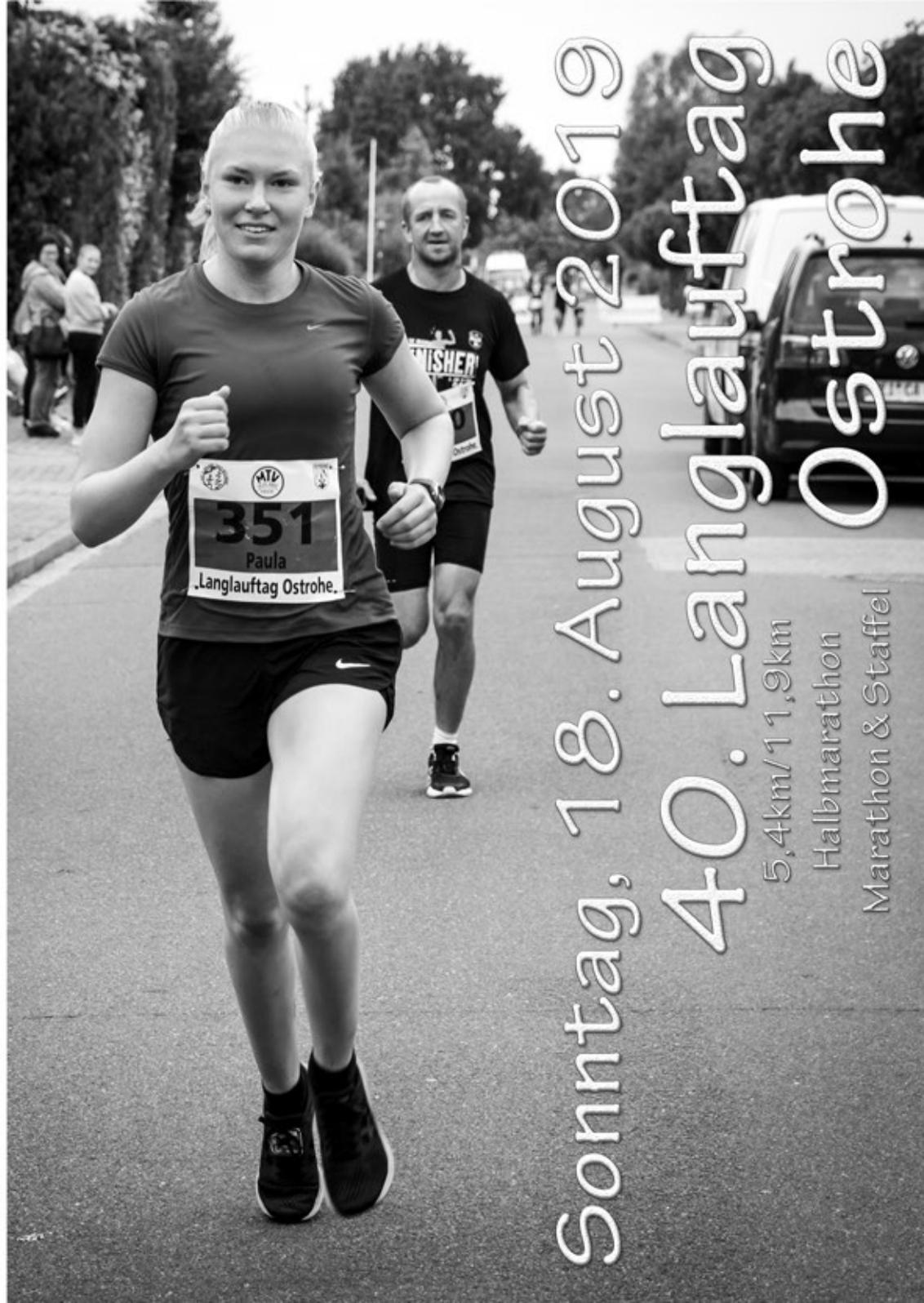
Walking (5,4 km)

Alles Weitere unter

www.mtv-heide.de

Anmeldung ab 01.03.2019 unter

www.stgk.de



Sonntag, 18. August 2019
40. Langlauftag
5,4km/11,9km
Halbmarathon
Marathon & Staffel
Ostrohe

Startschuss **08:30 Uhr für den Marathon**
2019 **09:30 Uhr alle anderen Läufe**

Start/Ziel: in Ostrohe, Spanngrund
Parkplatz an der Turnhalle

Meldeschuß: **11.08.2019**

Anmeldung: Online-Anmeldung ab dem 01.03.2019 unter **www.stgk.de**
Weitere Informationen unter **www.mtv-heide.de**

Nachmeldung: Am Veranstaltungstag bis 8:30 Uhr!
Für den Marathon 08:00 Uhr
Nachmeldegebühr 3,00 €

Strecken: Amtlich vermessener Rundkurs in den Kreistannen:
1. Jedermannslauf / Walking 5,4 Km
2. Kurzstreckenlauf 11,9 Km
3. Halbmarathonlauf 21,1 Km
4. Marathonlauf 42,2 Km
5. Staffelmarahton 4x10 Km
Zielschuß für die Staffel und den Marathon ist **14:00 Uhr**.

Frühstart: Für Läufer die länger als 5:30 Std. benötigen, ist nach Absprache
mit dem Veranstalter, ein Start um 07:30 Uhr für max. 10 Teil-
nehmer möglich. Die Vergabe dieser Startplätze erfolgt in der
Reihenfolge der Anmeldung. Die Meldung hierfür erfordert eine
vorherige schriftliche Bestätigung durch den Veranstalter.

Startgeld: 1. Jedermannslauf / Walking 5,00 €
2. Kurzstreckenlauf 8,00 €
3. Halbmarathonlauf 15,00 €
4. Marathonlauf 17,00 €
5. Staffelmarahton 25,00 €
Nachmeldegebühr 3,00 €

Veranstalter: MTV Heide von 1860
Lauf- und Walkingtreff
Ralph Benz
langlauftag@mtv-heide.de

Haftung: Für Unfälle, abhandengekommene Gegenstände
und sonstige Schäden wird nicht gehaftet.

Klasseneinteilung: männlich: weiblich: Jahrgänge:
Kinder U12 W U12 2008 und jünger
Jugend U14/16 W U14/16 2004 2007
Jugend U18/20 W U18/20 2000 2003
Männer Frauen 1990 - 1999
M 30 / 35 W 30 / 35 1980 - 1989
M 40 / 45 W 40 / 45 1970 - 1979
M 50 / 55 W 50 / 55 1960 - 1969
M 60 / 65 W 60 / 65 1950 - 1959
M 70 / 75 W 70 / 75 1949 - und älter

Für den Halbmarathon: ab m / w Jugend
Für den Marathon: ab Hauptklasse M / F

Teilnahme: Alle Altersklassen entsprechend den DLV-Regeln

Kreismeisterschaft: Der Marathon- und der Halbmarathonlauf
werden als Kreismeisterschaft gewertet.

Kreismeister werden nur ermittelt, wenn
mindestens 3 Teilnehmer starten!

Dithmarschen-Cup: Der Marathon-, der Halbmarathon und der
11,9 Km-Lauf werden für den Dithmarschen-Cup
gewertet.

Der Jedermannslauf wird in den Schüler-/
Schülerinnenklassen voll gewertet, in allen
anderen Altersklassen mit einem Punkt.

Walking und der Staffelmarahton werden
nicht gewertet.

Siegerehrung: Im Anschluß an den jeweiligen Lauf in der Ostroher
Turnhalle. Bei gutem Wetter draußen!

Auszeichnung: Urkunden werden kostenlos für die ersten drei
Plätze der Altersklassen gedruckt. Alle anderen auf
Nachfrage oder auf www.stgk.de. Jeder Finisher erhält den
legendären Ostroher Finisher-Becher.

Streckendienst: Freiwillige Feuerwehr Ostrohe,
Deutsches Rotes Kreuz