

# 39. Langlaufstag Ostrohe

## 19. August 2018

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

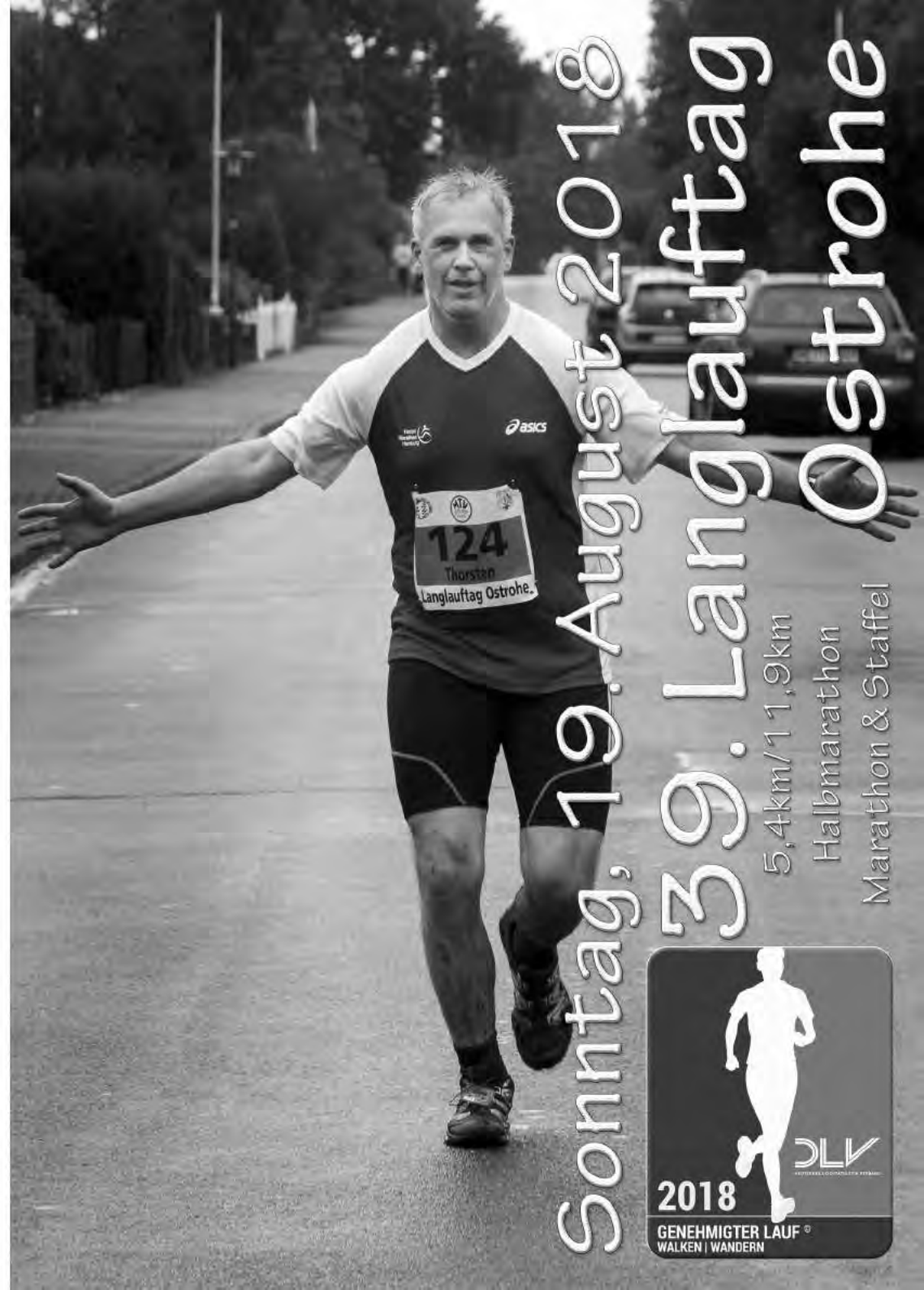
Walking (5,4 km)

Alles Weitere unter

[www.mtv-heide.de](http://www.mtv-heide.de)

Anmeldung ab 01.03.2018 unter

[www.stgk.de](http://www.stgk.de)



Sonntag, 19. August 2018  
39. Langlaufstag Ostrohe  
5,4km/11,9km  
Halbmarathon  
Marathon & Staffel



**Startschuss**      **08:30 Uhr für den Marathon**  
**2018**                **09:30 Uhr alle anderen Läufe**

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

**Meldeschuß:**    **09.08.2017**

**Anmeldung:**     Online-Anmeldung ab dem 01.03.2018 unter [www.stgk.de](http://www.stgk.de)  
Weitere Informationen unter [www.mtv-heide.de](http://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 Teilnehmer 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](mailto:langlauftag@mtv-heide.de)

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

**Klasseneinteilung:**      männlich:      weiblich:      Jahrgänge:  
Kinder U12                W U12            2007 und jünger  
Jugend U14/16            W U14/16        2003 2006  
Jugend U18/20            W U18/20        1999 2002  
Männer                    Frauen            1989 - 1998  
M 30 / 35                 W 30 / 35        1979 - 1988  
M 40 / 45                 W 40 / 45        1969 - 1978  
M 50 / 55                 W 50 / 55        1959 - 1968  
M 60 / 65                 W 60 / 65        1949 - 1958  
M 70 / 75                 W 70 / 75        1948 - 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](http://www.stgk.de). Jeder Finisher erhält den legendären Ostroher Finisher-Becher.

**Streckendienst:**      Freiwillige Feuerwehr Ostrohe,  
Deutsches Rotes Kreuz