

Ein herzliches Dankeschön unseren Sponsoren:



Licher Licher Licher



02. & 03.

Juli

2016



Sport-Club Lanzenhain e.V.



Offene Hessische Meisterschaften Prolog / Sprint / Verfolgung

Ausrichter: SC Lanzenhain

Austragungsort: Lanzenhain Dorfmitte

Wettkampfleitung: Heinrich Hau
Werner Kempel
Victoria Kempel

MELDUNGEN schriftlich, telefonisch oder per E-Mail **bis 29.06.2016** an

Heinrich Hau
Ahlbuschweg 2 • 36355 Grebenhain
EMail: heinrich.hau@gmx.de

Nachmeldungen: bis **eine Stunde** vor dem Start möglich

Startgeld:

Schüler	3,00 €
Jugend, Junioren/innen	7,00 €
Damen, Herren, Master	9,00 €

Startnummernausgabe Samstag ab 14.30 Uhr

Zeitplan Samstag, 02. Juli 2016

- | | |
|-----------|--|
| 16:00 Uhr | 1. Rennen - Prolog - Einzelstart
Junioren, Herren, Master I
6 Runden à 1.100 m |
| 16:30 Uhr | 2. Rennen - Prolog - Einzelstart
Jugend, Juniorinnen, Damen, Master II
5 Runden à 1.100 m |
| 17:00 Uhr | 3. Rennen - Prolog - Einzelstart
Schüler 12 – 15 3 Runden à 1.100 m |
| 18:00 Uhr | Finale SiRiRo-Sprints á 150m |

Zeitplan Sonntag, 03. Juli 2016

- | | |
|-----------|---|
| 10:00 Uhr | 1. Rennen - Verfolgung
Schüler 12 – 15 8 Runden à 1.100 m |
| 10:45 Uhr | 2. Rennen - Verfolgung
Jugend, Juniorinnen, Damen, Master II
15 Runden à 1.100 m |
| 11:45 Uhr | 3. Rennen - Verfolgung
Junioren, Herren, Master I
15 Runden à 1.500 m |
| 13:30 Uhr | 4. Rennen - Geschicklichkeitsparcours
(Rollski, Inliner, Waveboard oder ähnliches)
Schüler bis 11 3 Runden à 350 m inkl.
3x Durchlauf eines Geschicklichkeitsparcours |

Änderungen behält sich der Veranstalter vor

**Samstag ab 20.30 Uhr gemütliches
Beisammensein mit Sprint-Siegerehrung.**

**Sonntag ab 14.30 Uhr gemütliches Beisammensein
nach dem Rennen mit Siegerehrung.**

Weitere Infos: Heinrich Hau
Ahlbuschweg 2
36355 Grebenhain
Mobil: 0170-9623794
E-Mail: heinrich.hau@gmx.de

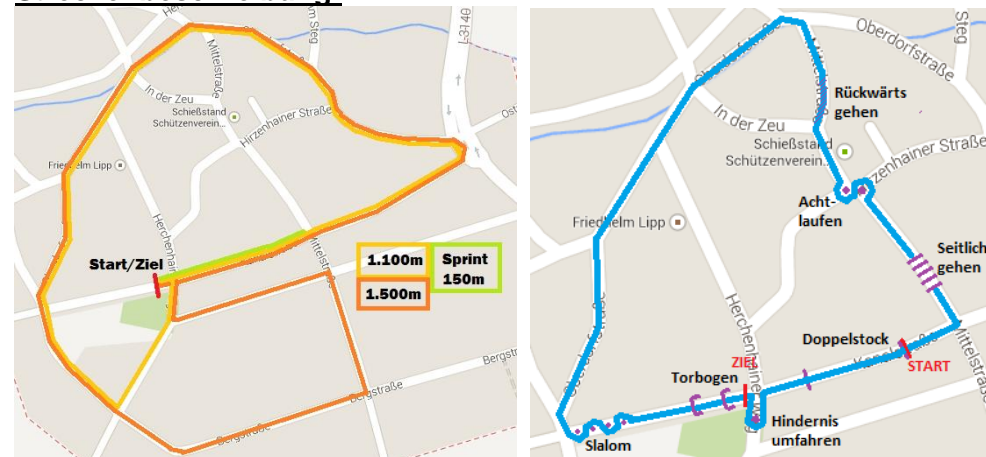
Durchführung: Alle Rennen werden in der Freien Lauftechnik durchgeführt. Es besteht Helm- und Brillenpflicht. Es wird darauf hingewiesen, dass Schieben und Halten an den Stöcken bei anderen Läufern zum sofortigen Ausschluss führt. Hierzu werden separate Kampfrichter eingeteilt. Ein sofortiger Ausschluss wird von der Wettkampjury ausgesprochen.

Haftung: Der Ausrichter übernimmt gegenüber Teilnehmern und Dritten keinerlei Haftung. Jeder Teilnehmer muss durch seinen Verein versichert sein. Durch die Abgabe der Nennung erkennt der Teilnehmer den Haftungsausschluss, sowie unsere Sonderbestimmungen an.

Unterkünfte: www.herbstein.de

Umkleide und Duschkmöglichkeiten: Sportlerheim Lanzenhain

Streckenbeschreibung:



Fotos: Mit der Meldung zum Wettkampf werden dem Veranstalter, durch den Wettkampfteilnehmer oder dessen gesetzlichen Vertreter unbefristete, nicht ausschließliche Nutzungsrechte an Personenabbildungen für beliebige Internet- und Printpublikationen vergütungsfrei eingeräumt, sofern diese Abbildungen im Rahmen des Wettkampfs entstehen.

Zusatzinfo Geschicklichkeitsparcours:

In einem Geschicklichkeitsparcours sind versch. Stationen zu bewältigen. Stationen sind in diesem Fall: Doppelstock, Hindernis umfahren, Torbogendurchfahrt, Slalom, Rückwärtsgehen, Acht laufen und Seitlich gehen. Bei Ausführungsfehlern wird eine Zeitstrafe von 3 Sekunden pro Station verhängt. Vor dem Start wird der gesamte Parcours ausführlich erklärt und vorgeführt. Des Weiteren besteht die Möglichkeit von Testläufen.