

# VOSSLAUF 2013

Termin: Sonnabend, 21. September 2013

Ort: Fritz - Latendorf - Stadion und Seescharwald

Beginn: 8.00 Uhr

---

## WAHLANGEBOT

### 1 . Crosslauf im Wald

ca. 2,5 km ( Klassen 5 – 13). *(Die Strecke ist markiert.)*

### 2. Laufabzeichen 15 Minuten

nur für die Klassen 5 ( VI ) und 6 ( V ).

Die Teilnehmer müssen 15 Minuten laufen. Jeder kann sein eigenes Tempo wählen, eine Laufbewegung muss deutlich erkennbar sein. *(Nebenplatz)*

### 3. Voßlauf um den großen Eutiner See

*Die Strecke ist durch Flatterband an den Bäumen markiert.*

ca. 10 km / ab Klasse 6 ( V )  
(Zeitvorgabe: max. 60 Minuten)

### 4. Voß- Duathlon

für die Klassen 5 bis 13.

*Die Strecke ist durch Flatterband an den Bäumen markiert.*

10 km Voßlaufstrecke um den großen Eutiner See.

1 Radfahrer und 1 Läufer bilden eine Mannschaft;

es kann beliebig oft gewechselt werden, d.h. jeweils ein

Partner läuft bzw. fährt Rad. Im Ziel müssen beide

gleichzeitig ankommen. (Zeitvorgabe: max. 60 Minuten)

**Es besteht Helmpflicht ! Nicht korrektes Tragen des Helms führt zur Disqualifikation. Die Fahrräder werden am Start markiert.**

### 5. Voß-Pendelstaffel *Die Läufer erhalten eine Karte der Laufstrecke.*

ca. 8 km (ab Klasse 7 (IV) )

2 Läufer bilden eine Mannschaft. Der erste Läufer läuft die ca. 4 km lange Strecke um die Fissauer Bucht zum Ausgangspunkt. Dort übergibt er die Kontrollkarte an den zweiten Läufer, der die gleiche Strecke läuft.

Während des Laufes müssen sich beide am Kontrollpunkt einen Stempel abholen. (Zeitvorgabe : max. 50 Minuten) Start und Ziel befinden sich außerhalb des Stadions.

---

**Die Meldungen zu den einzelnen Läufen erfolgen bei den Sportlehrern/innen.**

**Die Teilnahme ist für alle verbindlich. Diejenigen, die ein Sportattest haben, stellen sich bitte für Helferdienste zur Verfügung.**

**Meldeschluss: Donnerstag, 12. September 2013**

**Pa**