

# ACHTUNG!

# WICHTIGE INFOS!

## Zeitplan:

Bitte berücksichtigt, dass diese Zeiten nur eine grobe Planung sind und es zu Verschiebungen kommen kann. Vergewissert Euch daher bitte selbstständig, wann welche Disziplinen stattfinden und findet Euch rechtzeitig zu den Starts ein. Die Unterordnungen finden auf 2 Plätzen gleichzeitig statt. Wenn Ihr vor den Plätzen steht, ist links Platz 1 und rechts Platz 2.

## ca. 8.00 Uhr Geländeläufe

Zunächst gehen alle 5000er auf die Strecke, 5 Minuten nach dem letzten Starter, dann die restlichen Geländeläufer!

Die Abstände für die Läufe betragen 30 Sekunden

**!!!Achtung! Die GL5000-Strecke hat sich verändert! Details siehe unten!!!**

## ca. 8.30 Uhr: Unterordnungen

Platz 1 (links) = VK1 und VK2

Platz 2 (rechts) = VK3

## Nach den Geländeläufen: (ca. 10.30 Uhr): Sportteil Vierkampf

VK3 (1 Gruppe), VK2 (1 Gruppe), VK1 (1 Gruppe)

## im Anschluss:

Dreikampf & Hindernislauf

## im Anschluß:

CSC, 2 reguläre Durchgänge, danach Shorty, 2 Durchgänge

## **Besonderheiten zum Geländelauf:**

Es wird um 8:00 Uhr ein kurzes Briefing geben, in dem alle Besonderheiten nochmal erläutert werden.

- neue GL5000 Strecke: Diese geht jetzt nicht mehr durch den Ort, sondern die bekannte 2km Strecke muss 2 Mal gelaufen werden. In beiden Runden muss aber zusätzlich die Runde um den Spielplatz gelaufen werden.
- Zwischen den GL5000 und GL2000 Starts machen wir 5 Minuten Pause, um etwas Platz auf der Strecke zu lassen.
- Aufgrund der Streckenführung könnte es bei den GL1000 Läufen zu Gegenverkehr kommen. Also Vorsicht!
- Wie immer starten alle in 30 Sekunden Abständen.

Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg!

Euer HSV Kückhoven