

54. Uplengener Adventslauf

am 01. Dezember 2024

Liebe Sportfreunde,
zu unserem traditionellen Adventslauf durch den Hollsand laden wir Euch wieder herzlich ein.

Unser Crosslauf führt nun schon zum 54. Mal auf den bekannten und je nach Wetterlage anspruchsvollen Kursen durch das Naturschutzgebiet Hollsand und ist somit eine der ältesten Laufveranstaltungen in unserer Region.

Die Streckenlängen haben sich, wie auch im letzten Jahr schon, durch die Vorgabe nur noch Wege innerhalb des Knotenpunktsystems zu nutzen, geringfügig verringert. Die rote Runde ist somit nur noch etwa 3000m + Startgasse 100m lang.

Durch die angebotenen Streckenlängen und Einteilungen der Altersklassen wird unser Lauf gerne für die Vorbereitung auf Meisterschaften im Crosslauf genutzt. Hier möchten wir in diesem Jahr eine Änderung vornehmen. Es ist z. B. für Jugendliche ab Jahrgang 2006 möglich im 3100 m Lauf eine neue persönliche Bestzeit aufzustellen oder auf der Langstrecke die Ausdauer zu verbessern. So haben Jugendliche U14 auch die Möglichkeit sich für die 1450 m oder die 3100 m Strecke zu entscheiden. Jugendliche U16 könnten auch auf der 4450 m langen Mittelstrecke starten.

Der Förderverein der Grundschule Remels wird wieder Kaffee und Kuchen anbieten.

Start und Ziel: Hollsand im Uplengener Ortsteil Großoldendorf, etwa 5 km nördlich von Remels.



Strecken: Die Laufstrecken führen über Waldwege (Spikes können benutzt werden). Streckenplan siehe unten.

Beginn: Sonntag, 01. Dezember 2024 um 9.30 Uhr.

Meldungen: www.lguplengen.de
 oder nutzt den Link zu Raceresult:
<https://my.raceresult.com/313948/>

Meldeschluss: Mittwoch, den 27. November 2024 (Eingang).

Nachmeldungen: Nachmeldungen sind bis 45 Minuten vorm Start vor Ort möglich. **Die Nachmeldegebühr beträgt 4.-€!!**

Altersklassen: Bitte beachtet die Einteilung der Altersklassen nach Jahrgängen in den einzelnen Läufen. Es ist somit möglich, je nach Leistungsvermögen zu entscheiden, ob lieber die kürzere oder längere Strecke bei der Anmeldung gewählt wird. Ummeldungen sind vor Ort nicht mehr möglich!!

Hier findet Ihr die aktuellen Empfehlungen zu Altersklassen und Streckenlängen:
https://blv-sport.de/fileadmin/laufsport/laufveranstaltungen_2024/Altersklassen_und_Streckenlaengen.pdf

Wettbewerbe / Startzeiten	Lauf 1 Langstrecke 9150 m 3 x rot Jg. 2006 und älter Startzeit: 9:30 Uhr	€ 7,00
	Lauf 2 Walken 6100 m 2 x rot Jg. 2008 und älter ohne Zeitnahme Startzeit: 9:32 Uhr	€ 5,00
	Lauf 3 Jugendliche M/W 3100 m 1 x rot Jg. 2012 – 2005 Startzeit: 10:30 Uhr	€ 5,00
	Lauf 4 Jugendliche M/W 1450 m 1 x blau Jg. 2014 – 2011 Startzeit: 10:50 Uhr	€ 5,00
	Lauf 5 Kinder Männlich 1000 m 1 x blau (verkürzte Strecke) Jg. 2015 - 2019 Startzeit: 11:05 Uhr	€ 4,00

Lauf 6 Kinder Weiblich € 4,00
1000 m 1 x blau (verkürzte Strecke)
Jg. 2015 - 2019
Startzeit: 11:20 Uhr

Lauf 7 Mittelstrecke € 7,00
4450 m 1 x rot + 1 x blau
Jg. 2010 und älter
Startzeit: 11:30 Uhr

Änderungen des Zeitplans können sich im Laufe der Veranstaltung ergeben.

Achtet bitte darauf, dass Ihr euch pünktlich! zu den jeweiligen Läufen im Startbereich einfindet. Es ist nicht die Aufgabe der Orga dafür zu sorgen.

Startnummern: Am Wettkampftag im Startbereich.

Auszeichnungen: Urkunden für die ersten drei Platzierten (außer Lauf 2), Pokale für Klassensieger in den Läufen 3 bis 6. Sind in einer Altersklasse eines Laufes keine drei Athleten gestartet, so erhält grundsätzlich nur der Laufsieger einen Pokal.

Haftung: Für Schäden jeglicher Art wird **keine** Haftung übernommen.

Datenschutz: Melde- und Ergebnisdaten werden maschinell gespeichert. Ergebnisse werden im Internet veröffentlicht. Bild-, Ton- und Filmmaterial vom Uplengener Adventslauf werden ohne Vergütungsanspruch genutzt. Die Veranstaltung ist genehmigt und wird nach den gültigen Internationalen Wettkampfregeln durchgeführt.

Veranstaltungsnummer: 24V09000831760001

Veranstaltungsleitung: LG Uplengen Heinz Taute

Parken: Bitte in den Nebenstraßen hinterm Hollsand und Schoollandsweg parken.

