

53. Uplengener Adventslauf

am 03. Dezember 2023

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

Unser Crosslauf führt nun schon zum 53. Mal auf den bekannten und je nach Wetterlage anspruchsvollen Kursen durch das Naturschutzgebiet Hollsand und ist somit eine der ältesten Laufveranstaltungen in unserer Region.

Durch die verwendeten 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 2005 möglich im 3200 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 3200 m Strecke zu entscheiden. Jugendliche U18 könnten auch auf der 4650 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, 03. Dezember 2023 um 9.³⁰ Uhr.

Meldungen: adventslauf@lquplengen.de
Folgende Daten werden für die Anmeldung benötigt:
Name, Adresse, Verein,
wichtig Jahrgang und der Lauf mit der entsprechenden Laufnummer!!!!
Beachtet hierzu auch die Hinweise weiter unten bei den Altersklassen.

Meldeschluss: Freitag, den 01. Dezember 2023 (Eingang).

Nachmeldungen: Nachmeldungen sind bis 30 Minuten vor 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.

https://blv-sport.de/fileadmin/laufsport/laufveranstaltungen_2023/2023-Altersklassen_und_Streckenlaengen.pdf

Wettbewerbe / Startzeiten	Lauf 1 Langstrecke 9600 m 3 x rot Jg. 2005 und älter Startzeit: 9:30 Uhr	€ 6,00
	Lauf 2 Walken 6400 m 2 x rot Jg. 2007 und älter ohne Zeitnahme Startzeit: 9:32 Uhr	€ 4,00
	Lauf 3 Jugendliche M/W 3200 m 1 x rot Jg. 2011 – 2004 Startzeit: 10:30 Uhr	€ 4,00
	Lauf 4 Jugendliche M/W 1450 m 1 x blau Jg. 2013 – 2010 Startzeit: 10:50 Uhr	€ 4,00
	Lauf 5 Kinder Männlich 1000 m 1 x blau (verkürzte Strecke) Jg. 2014 und jünger Startzeit: 11:05 Uhr	€ 3,00
	Lauf 6 Kinder Weiblich 1000 m 1 x blau (verkürzte Strecke) Jg. 2014 und jünger Startzeit: 11:20 Uhr	€ 3,00

Lauf 7 Mittelstrecke € 6,00
4650 m 1 x rot + 1 x blau
Jg. 2007 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.

Bezahlung: Am Wettkampftag im Startbereich.
Möglichst passende Summe mitbringen.

Auszeichnungen: Urkunden für die ersten drei Platzierten (außer Lauf 2), Pokale für Klassensieger in den Läufen 3 bis 4. Sind in einer Altersklasse eines Laufes keine drei Athleten gestartet, so erhält grundsätzlich nur der Laufsieger einen Pokal. Getrennte Wertung für Frauen und Männer in Lauf 1 und 7.

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 Wettkampfregele durchgeföhrt.

Veranstaltungsnummer: 23V09000831760001

Veranstaltungsleitung: LG Uplengen Heinz Taute

Parken:

Bitte in den Nebenstraßen hinterm Hollsand und Schoollandsweg parken.

