



10. Oraniensteiner Crosslauf mit Rheinland-Crossmeisterschaften

(Navigationssysteme Richtung)

Wettkampfstätte: Dr. Heymann Sportanlage Diez, Sophie-Hedwig-Str., Diezer Hain

Datum: Sonntag, 30. Januar 2010, 11.00 Uhr

Informationen: Lutz Preußner, Tel. 0170-3439340

Meldungen: LA.net:<https://lanet.seltec-sports.de> oder
Christian Lukas, Auf der Eich 3, 65629 Niederneisen,
E-Mail: christianlukas@web.de

Ergebnislisten: www.lvrheinland.de oder www.laz-lahn-aar-diez.de

Meldeschluss: 19. Januar (Posteingang)

Anreise: Von der Innenstadt aus Beschilderung Sportanlage
Oranienstein folgen.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Schadensfällen jeglicher Art.

Wettbewerbe und Zeitplan:

11.00 Uhr	Junioren, MJA, M 50 – M 85 u.ä.		5610 m	1 kl. Runde und 2 gr. Runden
11.45 Uhr	Männer MJB	Mittelstrecke	3390 m	1 kl. Runde und 1 gr. Runde
12.00 Uhr	Frauen, WJA, WJB	Mittelstrecke	3390 m	1 kl. Runde. Und 1 gr. Runde
12.15 Uhr	W 12/13	Rahmen- Wettbewerb	1700 m	1 mittlere Runde
12.25 Uhr	M 12/13	Rahmen- Wettbewerb	1700 m	1 mittlere Runde
12.35 Uhr	M 14/15		2390 m	1 gr. Runde
12.50 Uhr	W 14/15		2390 m	1 gr. Runde
13.10 Uhr	Frauen, Juniorinnen, W 30.- W 75 u. ä.	Langstrecke	5610 m	1 kl. Runde und 2 gr. Runden
13.50 Uhr	Männer, M 30-M 35-M40- M45	Langstrecke	9050 m	4 gr. Runden

Die angegebenen Startzeiten sind Richtzeiten. Der Veranstalter behält sich Änderungen, unter Beibehaltung der Reihenfolge, vor.