



4. WIM Lörmecketurm Lauf

10.09.2011

jeweils über

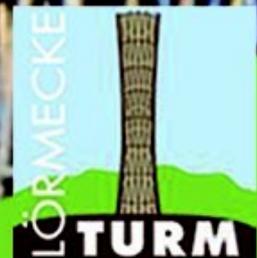
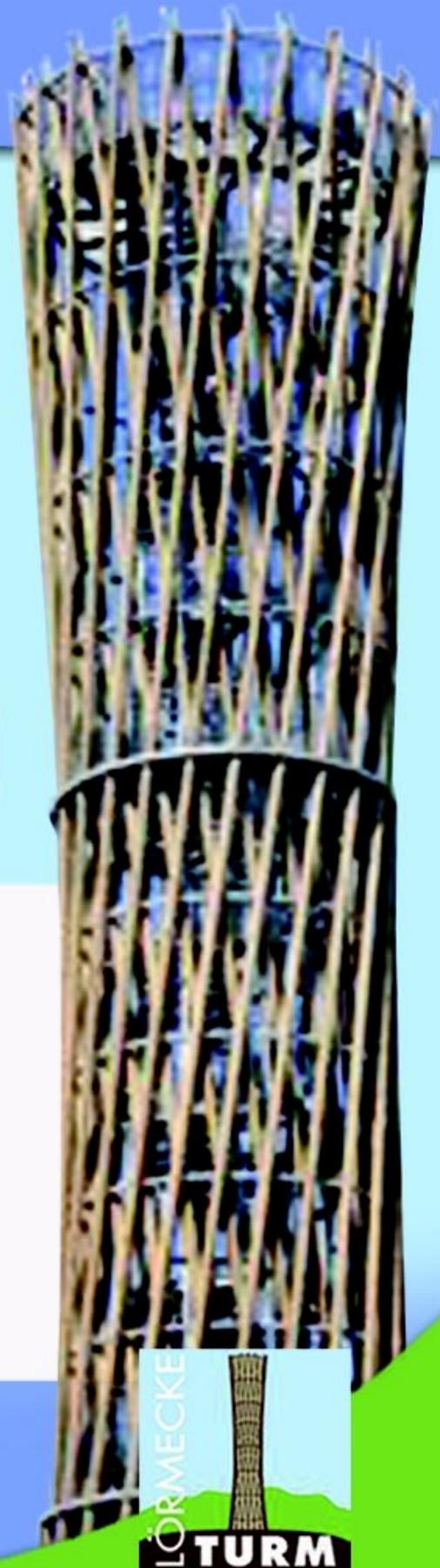
7,5 & 15 km

**LAUFEN &
NORDIC WALKING**

11.00 Uhr Nordic Walking über 15 km

11.30 Uhr Nordic Walking über 7.5 km,
Laufen über 7.5 und 15 km

*erstmalig auch „Firmenlauf“
im Angebot!*



i turbomatik
www.turbomatik.de

werbecar

**S Sparkasse
Lippstadt**

HEER
Kreuzstraße 2, 34109 Warstein
Tel. 03092 2200 Fax 03092 3 0229



**Meier
Wärmetechnik**
Heizung + Sanitär
Tel.: (02902) 28 05

SUNKO

COMPUTER
PLUS

**Stadtsportverband
Warstein**

4. WIM Lörmecketurm Lauf

Wettkampfausschreibung - Änderungen vorbehalten!

Veranstalter/Ausrichter

Ski-Klub Warstein e. V. (skiclub-warstein.de) und
Warsteiner All Terrain Team (watt-warstein.de)

Disziplinen / Altersklasseneinteilung

Ausgerichtet werden Einzelwettkämpfe und Firmenläufe im Nordic Walking über 7.5 km und 15 km, im Laufen über 7.5 km und 15 km.

Altersklasseneinteilung Einzelwettkämpfe: Jugend m/w ab Jahrgang 1993 bis Senioren/Seniorinnen in Alterklassen.

Eine Mannschaft des Firmenlaufes besteht aus mindestens drei Startern, unabhängig von Alter und Geschlecht.

Gewertet werden die drei schnellsten Zeiten einer Mannschaft je Disziplin.

Startzeiten

11.00 Uhr Nordic Walking über 15 km

11.30 Uhr Nordic Walking über 7.5 km, Laufen über 7.5 km und 15 km

Meldungen / Startgebühr

Die Meldung ist zu richten an folgende E-mailadressen:

Laufen: tuellmann.reiner@web.de, Nordic Walking: manuelakersting@web.de

Nachmeldungen sind am Veranstaltungstag von 9.30 Uhr bis 30 Minuten vor dem Start der jeweiligen Disziplin im Wettkampfbüro möglich.

Die Startgebühr beträgt 3 EUR für 7.5 km und 5 EUR für 15 km, jeweils zzgl. 2 EUR Pfand für die Startnummer.

Die Startgebühr ist bar bei Abholung der Startunterlagen zu zahlen. Die 2 EUR Pfand für die Startnummer wird bei Rückgabe erstattet.

Mit der Meldung zu einem Wettkampf erkennt der Sportler die in der Ausschreibung des Wettkampfes genannten Bestimmungen an.

Eine Lizenz oder Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Siegerehrung / Ergebnisse / Auszeichnungen

Die Siegerehrung für alle Disziplinen ist um 13.30 Uhr in der Reithalle.

Der 1. - 3. Platz männlich/weiblich der 7.5 km-Strecke und der 15 km-Strecke Laufen und Nordic Walking bekommt einen Pokal und eine Siegerurkunde. Alle weiteren Teilnehmer/innen bekommen bei Abgabe ihrer Startnummer eine Teilnahmeurkunde.

Der Titel Stadtmeister/in wird für den/die Zeitschnellste/n auf der 15 km-Strecke Nordic Walking vergeben.

Die jeweils schnellste Mannschaft auf der 7.5 km-Strecke und der 15 km-Strecke Laufen und Nordic Walking bekommt einen Preis.

Allgemeines

Beschreibung des Wettkampfes Nordic Walking

Nordic Walking (NW) wurde aus dem Skilanglauf abgeleitet. Maßgebend ist ständiger Bodenkontakt und aktiver Armeinsatz.

Ein Bein hat während des gesamten Bewegungsablaufes Bodenkontakt. Der aktive, kraftvolle deutlich erkennbare Stockeinsatz unterstützt die Fortbewegung und wird in Diagonal- oder Doppelstocktechnik durchgeführt. Damit ist die NW-Technik zum Lauf- und Gehsport abgegrenzt. In den Verpflegungszonen ist die Pflicht des Stockeinsatzes aufgehoben.

Defekte Stöcke können ausgetauscht werden.

Startnummer

Alle Wettkämpfer müssen die Startnummer deutlich sichtbar an der Vorderseite der Oberbekleidung tragen, ein Startnummernband ist erlaubt. Eine Zeitnahme kann nur erfolgen, wenn die Startnummer beim Zieleinlauf vorhanden ist.

Regelverstöße / Disqualifikation

Regelverstöße (Behinderung, nicht eindeutige NW-Technik) führen zu Verwarnungen.

Die 3. Verwarnung hat die Disqualifikation des Sportlers zur Folge. Unerlaubtes Verlassen der Wettkampfstrecke führt zur Disqualifikation.

Andere Wettkämpfer dürfen nicht in irgendeiner Art behindert werden.

Sportgesundheit

Jeder Sportler, bei Minderjährigen dessen gesetzlicher Vertreter, ist für seine Sportgesundheit verantwortlich.

Für jegliche Schäden übernehmen Veranstalter und Ausrichter keine Haftung.

Start-Ziel / Wettkampfbüro / Parken

Start/Ziel: Hauptstartplatz des Montgolfiade-Geländes, Paul-Cramer-Allee, 59581 Warstein.

Anreisehinweise zum Gelände der Warsteiner Internationalen Montgolfiade, siehe www.warsteiner-wim.de.

Das Wettkampfbüro befindet sich im oberen Eingang zur Reithalle.

Parken auf den ausgewiesenen Plätzen ist kostenlos.

Verpflegung / Kleidung / Duschen

Wasserstationen gibt es auf der 15 km-Strecke bei km 5, km 10 und im Ziel. Auf der 7.5 km-Strecke bei km 3.5 km und im Ziel.

In der Reithalle befinden sich die Kleiderabgabe und die Cafeteria mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen.

Duschmöglichkeiten sind vor Ort ausgewiesen.

