

## 64. Westdeutsche Waldlaufserie des TUSEM am 18. Januar und 1. Februar 2020

Liebe Läuferinnen und Läufer,

wir freuen uns, Euch im Januar 2020 zur 64. Ausgabe der Westdeutschen Waldlaufserie einzuladen, dem traditionellen Saisonauftakt auf der Essener Margarethenhöhe. Macht mit beim ersten Händertest des Jahres und sichert Euch eine optimale Vorbereitung auf die kommenden Wettkämpfe!

Die Veranstaltung ist genehmigt und offen für den Bereich des LV Nordrhein und der angrenzenden Verbände. Es gelten die Wettkampfbestimmungen der DLO.

### Ausrichter

TUSEM Essen, Fibelweg 7, 45149 Essen

### Termin

Samstag, **18.01.2020**, 12.45 Uhr

Samstag, **01.02.2020**, 12.45 Uhr

### Austragungsstätte

Die „Sommerburg“ Essen Margarethenhöhe und der Sportplatz am Fibelweg, in unmittelbarer Nähe zum Grugapark. Anreise mit dem PKW über die **A52, Abfahrt Margarethenhöhe**, dann weiter auf die Sommerburgstraße oder aus Ric. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln mit der U17 ab Essen Hauptbahnhof bis zur Endstation.

**Bitte die Parkplätze Külshammerweg und Lührmannstraße benutzen**

. Diese sind nur 300 m vom Start/Ziel und Meldebüro entfernt.

### Wettkampfbüro/Startunterlagen

Ihr könnt **ab 11:45 Uhr** im TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum am Sportplatz Fibelweg

Eure Startunterlagen abholen oder auch nachmelden. Achtung: Eure Startnummer wird für BEIDE Läufe genutzt. Ersatz-Startnummern können wir für 1 € ausstellen.

## Laufstrecke

**Start und Ziel befinden sich für alle Läufe auf dem Sportplatz am Fibelweg.** Die große Waldrunde ist profiliert. Sie verläuft auf befestigten Wald- und Gehwegen und ist auch bei schlechten Witterungsbedingungen gut zu belaufen. Die kleine Rundstrecke ist ohne größere Steigungen.

## Wettbewerbe und Zeitplan

Lauf 1: Walking	<b>4.100 m</b>	(2 große Waldrunden)
Frauen und Männer Hauptklasse, W/M30 - W/M70 (10er Schritte)		
<b>12:45 Uhr</b>		
Lauf 2: Kinder U8	<b>720 m</b>	(2 Runden auf Sportplatz)
Kinder M/WU8 Jahrgänge 2013 u. 2014		
<b>13:30 Uhr</b>		
Lauf 3: Kinder U10	<b>1.300 m</b>	(1 kleine Waldrunde)
Kinder M/WU10 Jahrgänge 2011 u. 2012		
Lauf 4: Bambini	<b>360 m</b>	(1 Runde auf Sportplatz)
Kinder bis 6 Jahre (Jahrgänge 2005 und jünger)		
Lauf 5: Kinder U12	<b>1.300 m</b>	(1 kleine Waldrunde)
Kinder M/WU12, Jahrgänge 2009 u. 2010		
Lauf 6: Jugend U14/U16	<b>2.100 m</b>	(2 kleine Waldrunden)
Jugend M/WU14, Jahrgänge 2007 u. 2008 Jugend M/WU16, Jahrgänge 2005 u. 2006		
Lauf 7: Jedermannlauf	<b>4.100 m</b>	(2 große Waldrunden)
M/WU18 und M /WU 20, M/WHK, M/W30-70 (10er Schritte)		
<b>14:45 Uhr</b>		
Lauf 8: Hauptlauf	<b>9.700 m</b>	(5 große Waldrunden)
Frauen und Männer Hauptklasse , M/W30-70 (10er Schritte)		
<b>15:30 Uhr</b>		

(Änderungen der Laufeinteilung bleiben vorbehalten!)

## Wertung

Einzelwertung in allen ausgeschriebenen Klassen gemäß DLO (Seniorenklassen in 10er-Schritten!).

Teilnehmer an beiden Läufen werden automatisch für die Waldlaufserie gewertet. Die Wertung erfolgt durch Zeitaddition.

### Auszeichnungen

Urkunden für die Einzelläufe können für alle Teilnehmer/-nnen im Internet ausgedruckt werden. Ehrenpreise und gedruckte Urkunden für die Gesamt- und Klassensieger/-innen (Platz 1) der Serienwertung am zweiten Veranstaltungstag. Alle Bambinis erhalten eine Teilnehmerurkunde unmittelbar nach dem Lauf.

### Siegerehrung

Die Siegerehrung (**nur Serienwertung**) findet am 2. Veranstaltungstag etwa 30 Minuten nach Ende der jeweiligen Läufe im TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum statt.

### Umkleiden/Duschen

Direkt am Sportplatz und im Sport- und Gesundheitszentrum.

### Meldungen und Auskünfte

Meldungen bis 15.01.2020 (1. Termin) bzw. 29.01.2020 (2. Termin), später eingehende Meldungen gelten als Nachmeldungen.

**Online-Anmeldung** (auch ohne Einzugsermächtigung möglich!) unter [www.tusem-leichtathletik.de](http://www.tusem-leichtathletik.de) oder direkt über [my.racersult.de](http://my.racersult.de)  
[ster Lauf und Serie](#)  
bzw. nur [zweiter Lauf](#)

Bei Verzicht auf Einzugsermächtigung fällt das Startgeld bei Abholung der Startunterlagen an. Bitte passende Geldbeträge vorhalten!

Weitere Auskünfte:

- TUSEM Geschäftsstelle, Telefon 0201-714532 (Öffnungszeiten siehe [www.tusem.de](http://www.tusem.de))
- Dr. Roland Döhrn, E-Mail: [doehrn-essen@t-online.de](mailto:doehrn-essen@t-online.de)
- Stefan Losch, E-Mail: [info@tusem-leichtathletik.de](mailto:info@tusem-leichtathletik.de)

### Startgelder

	je Lauf	
Lauf 1 (Walking)	7,00 Euro	
Lauf 2 (Bambinilauf)	1,00 Euro	
Lauf 3 - 5	4,00 Euro	
Lauf 4 (Jedermannlauf)	7,00 Euro	12,00 Euro
Lauf 5 (Hauptlauf)	8,00 Euro	

**Nachmeldungen** sind für den Bambinilauf ohne Aufschlage, für alle anderen Läufe gegen eine um 2,00 Euro erhöhte Gebühr möglich.

\*) bei Meldung für beide Läufe reduziert sich das Startgeld gegenüber der Summe der Einzelläufe

### Haftung

Der Veranstalter haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Für abhanden gekommene Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

### Sanitätsdienst

Johanniter-Unfallhilfe Essen

## **Verpflegung**

Für Euch Sportler gibt es im Ziel Wasser und warmen Tee. Für Sportler und Zuschauer ist unsere Kaffee- und Kuchenbar geöffnet - mit Gebäck, Glühwein und nicht-alkoholischen Getränken. Die Gastronomie im TUSEM-Clubhaus hat außerdem warme und kalte Speisen im Angebot.

**Wir freuen uns auf Ihre/Eure Teilnahme und wünschen eine gute Anreise!**

TUSEM Essen Leichtathletikabteilung

Der Vorstand