

67. Winter-Waldlauf des TUSEM Essen

am Samstag, 25. Januar 2025

auf der Margarethenhöhe, direkt am Grugapark Essen

Liebe Läuferinnen, liebe Läufer,

Wir freuen uns, Euch bei unserem Winterwaldlauf zu begrüßen. Er tritt die Nachfolge unserer beliebten Waldlaufserie an. Macht mit beim ersten Härtetest 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, Leichtathletikabteilung, Fibelweg 7, 45149 Essen

Termin

Samstag, 25.01.2024, ab 13:00 Uhr

Austragungsstätte

Die Läufe werden auf dem Sportplatz Fibelweg und dem Wald an der „Sommerburg“ Essen-Margarethenhöhe ausgetragen. Dieser schließt sich unmittelbar an den Sportplatz an.

Anfahrt

Mit dem Auto über die A52, Abfahrt Haarzopf / Margarethenhöhe erreichbar. Zieladresse für Navigationsgeräte: Fibelweg 7.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln mit der U17 ab Essen HBf bis zur Endstation Margarethenhöhe.

Parken

Unmittelbar am Sportplatz stehen sehr begrenzt Parkplätze zur Verfügung. Nutzt daher bitte die Parkplätze Külshammerweg und Lührmannstraße - diese liegen nur 300 m vom Start/Ziel und Meldebüro entfernt.

Wettkampfbüro

Das Wettkampfbüro im TUSEM Sport- und Gesundheitszentrum am Sportplatz Fibelweg ist **ab 12:00 Uhr** geöffnet.

Laufstrecke

Start und Ziel befinden sich auf dem Sportplatz am Fibelweg. Die Wettkampfstrecke verläuft über befestigte Wald- und Gehwege und ist auch bei schlechten Witterungsbedingungen gut zu laufen. Die Rundstrecken im Wald sind profiliert.

Wettbewerbe und Zeitplan (Änderungen vorbehalten)

13:00 Uhr Frauen und Männer HK, M/W 30-70 (10er Schritte, getrennte Wertung)	Walking und Nordic Walking 3.100 m (3-100 m Runden)
13:10 Uhr Kinder bis 6 Jahre (Jahrgang 2020 und jünger)	Bambini 360 m (1 Runde auf Sportplatz)
13:45 Uhr (Jahrgänge 2018 und 2019)	Kinder M/WU8 720 m (2 Runden auf Sportplatz)
14:00 Uhr (Jahrgänge 2016 und 2017)	Kinder M/WU10 1.300 m (1 kleine Waldrunde)
14:15 Uhr (Jahrgänge 2014 und 2015)	Kinder M/WU12 1.300 m (1 kleine Waldrunde)
14:30 Uhr (Jahrgänge 2010 bis 2013)	Jugend M/WU14 und M/WU16 2.100 m (2 Runden)
14:50 Uhr M/WU18 und M/WU20, Frauen und Männer HK, M/W 30-80 (10er Schritte)	Jedermannlauf 4.100 m (2 große Waldrunden)
15:35 Uhr Frauen und Männer Hauptklasse, M/W 30-80 (10er Schritte)	Hauptlauf 9.600 m (5 große Waldrunden)

Wertung

Einzelwertung in allen ausgeschriebenen Klassen gemäß DLO.

Auszeichnungen

Urkunden können für alle TeilnehmerInnen im Internet ausgedruckt werden. Ehrenpreise für die Klassensieger/-innen (Sachpreise werden nicht nachgesendet). Die Bambinis erhalten vor Ort eine Teilnehmerurkunde direkt nach dem Lauf.

Siegerehrung

Eine Siegerehrung findet etwa 30 Minuten nach den jeweiligen Läufen am TUSEM-Gesundheitszentrum statt. Urkundenausgabe für die Bambiniläufe unmittelbar nach dem Lauf.

Umkleiden/Duschen

In der Sporthalle der Schule Waldlehne und im Gesundheitszentrum.

Meldungen und Informationen

Meldungen über diese Website bis zum 22.01.2025. Die Bezahlung ist ausschließlich gegen SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Nachmeldungen

Sind am Veranstaltungstag gegen eine um 2 Euro erhöhte Gebühr und gegen Barzahlung möglich. Nachmeldungen Bambini ohne Zusatzentgelt.

Startbeiträge

Bambini	...	1,00 €
Kinder U8, U10, U12	...	5,00 €
Jugend U14 und U16	...	5,00 €
Jugend U18 und U20, Mittelstrecke, Walking		10,00 €
Langstrecke	...	12,00 €

Rettungs- und Sanitätsdienst

Die medizinische Betreuung liegt wieder bei der Johanniter-Unfallhilfe Essen.

Verpflegung

Für Euch SportlerInnen gibt es Wasser und warmen Tee im Ziel. Für SportlerInnen und ZuschauerInnen ist unsere Kaffee- und Kuchenbar geöffnet. Die Gastronomie im TUSEM-Clubhaus hat außerdem warme und kalte Speisen im Angebot.

Weitere Informationen

TUSEM Geschäftsstelle, Telefon 0201-714532 (Öffnungszeiten siehe www.tusem.de)
E-Mail: info@tusem-leichtathletik.de

Haftung

Der Veranstalter haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und wünschen Euch eine gute Anreise!

TUSEM Essen
Leichtathletikabteilung