

Die Läufe werden als Einzel- und Mannschaftswettbewerbe durchgeführt.

Die Veranstaltung findet am Naturbad Silbersee statt.

Anfahrt mit dem PKW:

Es liegt ca. 1,5 km von der Autobahnabfahrt Hannover-Bothfeld/Langenhagen Ost (Richtung Langenhagen) entfernt.

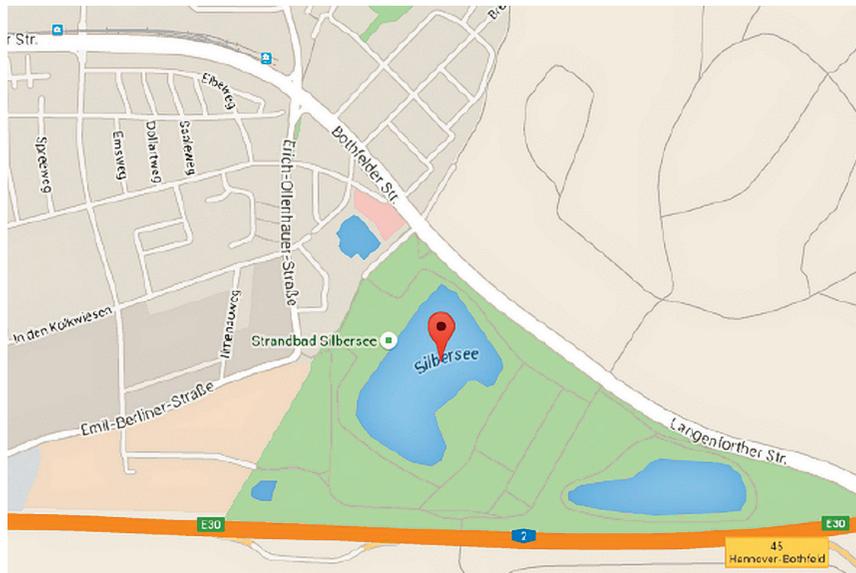
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Endstation Stadtbahnlinie 1 (ca. 700m Fußweg)

Die Rundstrecke führt über Sandstrand, Rasen und auf Wegen. Das Tragen von Nagelschuhen ist möglich.

Die Wettbewerbe werden nach den internationalen Wettkampfbestimmungen für Leichtathletik ausgetragen.

Umkleieräume und Duscmöglichkeiten stehen nicht zur Verfügung!



Leichtathletikclub Langenhagen e.V.  
Theodor-Heuss-Straße 134  
30853 Langenhagen  
[www.lac-langenhagen.de](http://www.lac-langenhagen.de)



# 54. Silberseelauf

## 3. LAC-Cross-Volkslauf



Leichtathletikclub

Langenhagen e.V.

**Sonntag, 5. Februar 2017**  
**ab 11.00 Uhr**

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei:

1300 m Kinderlauf



2600 m Lauf



3900 m Lauf



7800 m Lauf Frauen



7800 m Lauf Männer



Weitere Sponsoren (Sach- und Geldpreise):



## Wettbewerbe und Zeitplan

## Jahrgänge

11:00 Uhr	M/W Kinder	U10	9/8	ca. 1300 m (1 Rd.)	2008/09 und jünger
11:00 Uhr	M/W Kinder	U12	11/10	ca. 1300 m (1 Rd.)	2006/07
11:30 Uhr	M/W Kinder	U12	11/10	ca. 2600 m (2 Rd.)	2006/07
11:30 Uhr	M/W Jugend	U14	13/12	ca. 2600 m (2 Rd.)	2004/05
11:30 Uhr	M/W Jugend	U16	15/14	ca. 2600 m (2 Rd.)	2002/03
11:30 Uhr	M/W Jugend	U18	17/16	ca. 2600 m (2 Rd.)	2000/01
11:30 Uhr	M/W Jugend	U20	19/18	ca. 2600 m (2 Rd.)	1998/99
11:30 Uhr	Männer / Frauen			ca. 2600 m (2 Rd.)	97 und älter
12:00 Uhr	Männer – Frauen mit AK Wertung			ca. 3900 m (3 Rd.)	97 und älter
sowie	M/W Kinder	U12 / M/W- Jugend	U14 / U16 / U18 / U20		

13:00 Uhr Langstrecke ca. 7800 m (6 Rd.) (Hauptlauf / HAZ-Ranking)  
Männer/Frauen mit AK Wertung  
sowie M/W Jugend U14 / U16 / U18 / U20 1997 und älter

Meldungen bis zum 03. Februar 2017 unter Angabe der Vor- und Zunamen und der Geburtsjahrgänge

Online: <http://www.silberseelauf.de> (Bankeinzug)

Die Meldegebühren betragen für Männer/Frauen 8,00 €, Jugendliche 4,00 €, Schüler 3,00 €. Auf Nachmeldungen am Veranstaltungstag wird eine Nachmeldegebühr von 4,00 € erhoben.

**Für den 1300m-Kinderlauf (1Rd) um 11.00 Uhr wird keine Startgebühr erhoben**

**Pokale:** gibt es auf der 7800m, 3900m und 2600m für die schnellste Frau, den schnellsten Mann und für die schnellste Frauenmannschaft / Männermannschaft auf der Langstrecke

**Sachpreise:** auf allen Strecken für die Plätze 1-3

**Siegerehrung:** für die Plätze 1- 6. werden Urkunden während der Siegerehrung überreicht, bzw. liegen anschließend zur Mitnahme aus.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl oder sonstige Schadensfälle

