

Der Leichtathletikclub Langenhagen e.V. lädt ein zum

# 7. LAC Volkslauf

## 58. Silberseelauf

am Sonntag, dem **05. Februar 2023** in Langenhagen und übersenden folgende Ausschreibung:

### Wettbewerbe und Reihenfolge:

			<u>Jahrgänge</u>
10:45 Uhr	Bambinilauf	Ca. 300m	2016 und jünger
11:00 Uhr	U10 + U 12 M/W Kinder	Ca. 1.300m (1 Runde)	2012 – 2014
11:30 Uhr	U12 + U14 + U16 + U18 + U20	Ca. 2.600m (2 Runden)	2004 – 2013
	Männer /Frauen		2003 und älter
11:35 Uhr	Walking	Ca. 2.600m (2 Runden)	
12:00 Uhr	U12 + U14 + U16 + U18 + U20	Ca. 3.900m (3 Runden)	2004- 2013
	Männer/Frauen		2003 und älter
<b>13:00 Uhr</b>	<b>U16 + U18 + U20</b> <b>Männer/Frauen</b>	<b>Ca. 7.800m (6 Runden)</b>	<b>2004 – 2008</b> <b>2003 und älter</b>

Die Läufe werden als Einzel- und Mannschaftswettbewerbe durchgeführt. Die Veranstaltung findet im Naturbad Silbersee statt. Es liegt ca. 1,5 km von der Autobahnabfahrt Hannover – Bothfeld / Langenhagen Ost (Richtung Langenhagen) entfernt (2. Parkplatz links). Endstation Straßenbahn Linie 1 (ca. 700 m).

Die Rundstrecke führt durch Sandstrand, über Rasen und auf Wegen. Das Tragen von Nagelschuhen ist möglich. Die Wettbewerbe werden nach den „Internationalen Wettkampfbestimmungen für Leichtathletik (DLO / IWR)“ ausgetragen. Die Veranstaltung trägt die Nummer 23V09000335000000

**Meldungen** bis zum **02 Februar 2023** unter Angabe der Vor- und Zunamen und der Geburtsjahrgänge über

Online: [Silberseelauf](#) (Bankeinzug)

Die Meldegebühren betragen für Männer/Frauen 10,00 € Jugendliche+ Schüler 5 €

Für die Teilnahme am Bambini- und Kinderlauf über 1300m (1 Rd, Start 11.00 Uhr) werden keine Meldegebühren erhoben.

Auf Nachmeldungen am Veranstaltungstag wird eine **Nachmeldegebühr von 4,00** Euro erhoben.

**Pokale:** gibt es auf der 7800 m, 3900 m 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 Frauen / Männer

**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

Leichtathletikclub Langenhagen e. V.  
Sportliche Leitung