



## **36. Lila-Eule-Crosslauf in Kappel** am Sonntag, 17. November 2024 Crosslauf im Hühholz-Wald



### **Aktuelle Informationen für alle Teilnehmer\*innen**

Liebe Teilnehmer\*innen des Lila-Eule-Crosslaufs,

am Sonntag ist es wieder so weit.

Wir freuen uns, Euch am 17. November 2024 zum 36. Lila-Eule-Cross in Kappel begrüßen zu dürfen.

Wir hoffen, Ihr seid fit und motiviert für unseren Lauf durch den Hühholz-Wald.

Bitte beachtet die folgenden aktuellen Hinweise.

#### **Startnummernausgabe und Wettkampfbüro**

- Die Ausgabe der Startunterlagen und die Annahme der Nachmeldungen erfolgt wie schon erstmals im vergangenen Jahr erneut im Schützenheim des Schützenvereins Kappel, das auch dicht bei Start und Ziel am Parkplatz bei der „Alten Eule“ am Zugang zum Wald steht.

Beim Abholen der Startnummern müsst Ihr an zwei verschiedene Tische:

1.) Abholen der Startnummer

Eure Startnummern entnehmt Ihr am besten vorab schon dieser Mail oder der Starterliste (<https://www.stgk.de/Starterliste.asp?Code=32>).

Die Startnummer holt Ihr dann am Tresen „Startnummernausgabe“ ab.

2.) Transponderausgabe

Mit Eurer Startnummer geht Ihr dann bitte zum Tisch „Transponderausgabe“ und bekommt dann dort den dazugehörigen Transponder.

Diesen müsst Ihr an Eurer Laufschuhe befestigen. Nach dem Zieleinlauf ist dieser Transponder wieder bei den Helfer\*innen abzugeben.

- Nachmeldungen werden bis 45 Minuten vor dem Start des jeweiligen Rennens angenommen.

#### **Unkleiden und Duschen**

- In der Sporthalle der Klaus-Harms-Schule (ca. 400 m vom Start entfernt) stehen Euch die Toiletten, Umkleiden und Duschen zur Verfügung.

- Bitte beachtet die Ausschilderungen an den Umkleideräumen. Zeitgleich mit dem Lauf finden auch Handballspiele statt. Bitte nutzt nur die für den Lila-Eule-Cross ausgeschilderten Umkleiden. Für Kleidung und Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.

- Bitte zieht nach dem Wettkampf bzw. Warmlaufen Eure Laufschuhe am Halleneingang vor dem Betreten des Gebäudes aus. Das Betreten der Sporthalle und der Umkleideräume mit dreckigen Schuhen ist nicht zulässig.

#### **Zeitplan der Läufe**

- Die Rennen werden so gestartet wie in der Ausschreibung angegeben.

- Für das Zählen der Runden ist jeder Teilnehmer selbst verantwortlich. Ihr lauft bei den großen Runden nach jeder Runde über die Matten im Ziel. Nach der vierten (Mittelstrecke) bzw. nach der achten Runde (Langstrecke) wird automatisch Eure Zielzeit genommen.

Die kleinen Runden der Nachwuchsläufe werden im Wald gedreht. Nach der letzten Runde laufen die Kinder und Jugendlichen über die Brücke zurück und wieder bergauf zurück zur „Alten Eule“.

Die Startzeiten:

Lauf	Runden	Startzeit
Lauf der Kinder (1.400 m)	1 kleine Runde	<b>10:00 Uhr</b>
Lauf der Schüler*innen (2.400 m)	2 kleine Runden	<b>10:20 Uhr*</b>
Jugendlauf (3.400 m)*	3 kleine Runden	<b>10:20 Uhr*</b>
* Gemeinsamer Start von Jugend und Schüler*innen		
Mittelstrecke (5.400 m)	4 große Runden	<b>10:45 Uhr</b>
Langstrecke (10.800 m)	8 große Runden	<b>11:30 Uhr</b>

### Zeitplan für die Siegerehrungen

- Wir planen, auch dieses Mal die Siegerehrungen zu einer festgelegten Uhrzeit durchzuführen, sodass jede\*r abschätzen kann, ob er\*sie vorher noch duschen kann oder lieber warten mag.
- Die Siegerehrungen finden auf dem Vorplatz des Schützenheims statt. Dort erhalten die ersten Drei jeder Altersklasse eine Urkunde und der\*die jeweilige AK-Sieger\*in eine Broteule. Die Gesamtsiegerin und der Gesamtsieger der Langstrecke erhalten zudem einen Sonderpreis und einen Wanderpreis.
- Für jeden Wettbewerb findet ca. 30 Minuten nach dem letzten Zieleinlauf eine kleine Siegerehrung statt. Folgenden Zeitplan streben wir an:

Lauf	Siegerehrung
Lauf der Kinder (1.400 m)	<b>10:50 Uhr</b>
Lauf der Schüler*innen (2.400 m)	<b>11:15 Uhr</b>
Jugendlauf (3.400 m)	<b>11:35 Uhr</b>
Mittelstrecke (5.400 m)	<b>12:05 Uhr</b>
Langstrecke (10.800 m)	<b>13:05 Uhr</b>

- Alle erfolgreichen Aktiven, die nicht unter den ersten Drei ihrer Altersklasse platziert sind, können ihre Urkunde nach dem Wettkampf online unter [www.stgk.de](http://www.stgk.de) herunterladen.
- In diesem Jahr finden im Rahmen des Lila-Eule-Crosslaufs auch die Crosslauf-Kreismeisterschaften des KLV Schleswig-Flensburg statt. Die Siegerehrung hierfür wird in die Lila-Eule-Siegerehrung mit integriert. Bei besten drei der KM-Wertung werden bei den jeweiligen Ehrung mit aufgerufen.

### Zustand der Strecke

- Da der Herbst bislang recht trocken war, sind die Wege im Wald aktuell in einem recht guten Zustand und wir können sehr wahrscheinlich wieder auf der Originalstrecke laufen. Ein bisschen Matsch und knackige Anstiege werden wir Euch aber sicher bieten können.
- Die Strecke hat in diesem Jahr leider einen neuen Knackpunkt. Die Steinbrücke (die sog. „Teufelsbrücke“) weist Anzeichen von Baufälligkeit auf und darf derzeit nur von maximal 5 Personen gleichzeitig betreten werden. Beim Laufen passen eigentlich auch nie mehr als 5 Läufer\*innen gleichzeitig auf die Brücke. Bitte seid an dieser Stelle etwas aufmerksam, drängelt dort nicht und startet bitte auf der Brücke keine Überholversuche.

### Verpflegung

- Nach Eurem Lauf bekommt Ihr bei der Grillhütte vor dem Schützenheim Euren Zieltee. Zudem könnt Ihr dort gegen einen kleinen Kostenbeitrag Kaffee und Kuchen bekommen.

Wir freuen uns auf Euren Besuch in Kappeln...

Sportliche Grüße

Gerald Lau, TSV Kappeln  
Niels-Peter Binder, Borener SV