

Information „Umkleidemöglichkeiten“:

Am Lauftreff in Rödinghausen sind **keine** Umkleide- und Duschkmöglichkeiten vorhanden.

Versicherung:

Für die Teilnehmer des Silvesterlaufes besteht kein Unfall- bzw. Haftpflichtversicherungsschutz durch den Veranstalter. Der Veranstalter weist ausdrücklich darauf hin, dass die Laufteilnahme auf eigene Gefahr erfolgt! Mit dem Empfang der Startnummer erkennt der Läufer diese Bedingungen an!

Verpflegung:

- Das Deutsche Rote Kreuz versorgt die Läufer mit heißem Tee
- Bratwürstchen, Glühwein und Kaltgetränke für Teilnehmer und Besucher

Rettungsdienst:

Im Start-Ziel-Bereich der Laufstrecke ist ein Sanitätsfahrzeug des Deutschen Roten Kreuz im Einsatz.
Streckenposten mit Mobiltelefonen sind im Einsatz.

Veranstalter:

CVJM Rödinghausen in Kooperation mit dem Gemeindefortsportverband Rödinghausen

Ansprechpartner: Markus Kellermeyer

eMail-Kontakt: silvesterlauf@cvjm-roedinghausen-sport.de

Die Genehmigung wurde erteilt vom staatlichen Forstamt Minden und dem Ordnungsamt der Gemeinde Rödinghausen.

Bescheinigungen:

Krankenkassenbescheinigungen werden an alle „Finisher“, die sich „online“ angemeldet haben, automatisch per eMail verschickt.

Rücksichtnahme bezüglich arbeitender Forstleute:

Bei Trainingsläufen im Vorfeld der Veranstaltung bitten wir Läufer und arbeitende Waldbauern zu gegenseitiger Rücksichtnahme.

Während des 31.12. finden keine Arbeiten im Wald statt.



Lustige Verkleidungen erwünscht



CVJM Silvesterlauf 2019

31.12.2019 11:00 Uhr

„Lauftreff“ an der Futterwiese
32289 Rödinghausen

www.cvjm-roedinghausen-silvesterlauf.de

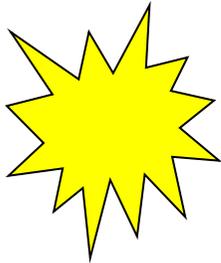


ANMELDUNG

Online-Anmeldung - bis **30.12.2019** - unter:
www.cvjm-roedinghausen-silvesterlauf.de
Startnummern vorher abholen!

Alle, die sich vor Weihnachten online angemeldet haben, können optional ihre Startnummer **zwischen dem 27.12. und 30.12.** bei **OWI-Sport**, Bahnhofstr. 35, 32257 Bünde zu den normalen Geschäftszeiten abholen. Ansonsten liegen nicht abgeholte Startnummern am 31.12.2019 ab 10:00 Uhr im Startbereich des Laufes natürlich zur Abholung bereit.

Am Lauftag werden keine Laufanmeldungen mehr angenommen!



Startgeld:

Die Teilnahme ist kostenfrei – Spenden für die Jugendarbeit des CVJM Rödinghausen sind erwünscht!

Laufstrecke:

Rundkurs ca. 5,5 km

Laufgrund:

Waldboden

Sonstiges:

Hunde sind grundsätzlich anzuleinen!

Ergebnisse:

ab 31.12.2019, 15:00 Uhr unter:
www.cvjm-roedinghausen-silvesterlauf.de

Laufklassen:

Wettkampf 1	11 km Lauf (2 Runden)	männlich / weiblich	Hauptklasse (1999 und älter) Jugend (2000-2003) Schüler (2004 und jünger)
Wettkampf 2	5,5 km Lauf (1 Runde)	männlich / weiblich	Hauptklasse (1999 und älter) Jugend (2000-2003) Schüler (2004 und jünger)
Wettkampf 3	Walken (1 Runde)	männlich / weiblich	Männer / Frauen

Urkunden / Preise

- Sachpreise für die 3 erstplatzierten aller obenstehenden Laufklassen
- Sachpreise für die originellsten Verkleidungen



Wegbeschreibung zum Lauftreff:

Aus Richtung „Neue Mühle“:

- Von der Hansastraße in die Wehmerhorststraße einbiegen
- Auf Wehmerhorststraße ca. 1,5 km bleiben – dann rechts ab Richtung Richtung „Rödinghausen“ in die „Alte Dorfstraße“ einbiegen und bis zur Schwenningdorfer Johanneskirche
- An der Kirche Richtung Wiehengebirge abbiegen (Ausschilderung „Silvesterlauf“)

Aus Richtung „Dorfzentrum Rödinghausen“:

- Die „Alte Dorfstraße“ dorfauswärts fahren
- An der Gaststätte „Zur Linde“ vorbei, bis nach ca. 500m die Schwenningdorfer Johanneskirche kommt
- An der links Richtung Wiehengebirge abbiegen (Ausschilderung „Silvesterlauf“)

Beschreibung der Laufstrecke:

Der Start des Laufes befindet sich an der Rödinghauser Futterwiese. Von der Schutzhütte geht es auf einen ca. 5,5 km langen Rundkurs durch den Wald.

Der Streckenverlauf und die vollen Kilometermarken sind durch ein weißes -> SiL an Bäumen markiert.

Der Waldboden ist teilweise befestigt (Schotter) und teilweise bei Nässe sehr aufgeweicht. Die ersten 2 km verlaufen ohne Steigung, die nächsten 500 m abfallend bis an das Waldgebiet von „Neue Mühle“. Von der „Neuen Mühle“ aus beginnt ein Anstieg mit einer Länge von ca. 1,5 km und einer Anfangssteigung von ca. 12%. Der Weg verläuft ca. 1 km weiter auf der „Börninghauser Seite“ und führt dann über eine 200 m lange, starke Steigung hinauf zum Kammweg-Wiehengebirge. Am hier verlaufenden Asphaltweg biegt man nach links ab. Die asphaltierte Strecke führt dann auf den letzten 500 Metern abfallend zurück zum Ziel.

Für die Laufstrecke über die Distanz von 11 km muss dieser Rundweg zweimal durchlaufen werden.