

# Ausschreibungen 2023



<b>Sonntag</b>	<b>5. Februar</b>	<b>41. Pokal-Crosslauf</b>
<b>Sonntag</b>	<b>7. Mai</b>	<b>Bahneröffnung Höxter</b>
<b>Freitag</b>	<b>3. November</b>	<b>18. Flutlicht-Crosslauf</b>

# **Informationen zu unseren Sportfesten**

## **Allgemeines:**

Veranstalter und Ausrichter sind die Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.  
Die Veranstaltungen sind vom DLV genehmigt und stehen unter amtlicher Aufsicht.  
Die Wettkämpfe werden nach den IWB und der DLO ausgetragen.  
Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung für Schäden irgendwelcher Art.

## **Meldungen:**

**Online:** [www.lf-luechtringen.de](http://www.lf-luechtringen.de)  
**DLV-Meldebogen:**  
**Anschrift:** Christopher Surmann  
Braunschweiger Straße 28  
37671 Hörter  
**eMail:** [christopher.surmann@ssv-hoexter.de](mailto:christopher.surmann@ssv-hoexter.de)  
**Rückfragen telefonisch:** 0177 43 06 222

## **Meldeschluss:**

Bitte **fünf Tage** vor der jeweiligen Veranstaltung.  
**Nachmeldungen** sind bis **45 Minuten** vor dem Start möglich.

## **Startgebühren online über [www.lf-luechtringen.de](http://www.lf-luechtringen.de)**

Frauen/Männer 3,50€, U20 / U18 3,00€, U16 und jünger 2,00€

Alternativ über DLV-Meldebogen bzw. Email/Telefon zzgl. 0,50€/Teilnehmenden  
**Nachmeldungen am Veranstaltungstag zusätzlich 3,00 €**

**Ergebnislisten** 3,00€ ( incl. Porto ) oder unter [www.lf-luechtringen.de](http://www.lf-luechtringen.de)

## **Auszeichnungen:**

Urkunden für alle Teilnehmer  
In den Klassen U16 bis U10 findet eine getrennte Jahrgangsklassenwertung statt,  
bei den Senioren eine getrennte Altersklassenwertung.

Wir wünschen allen Teilnehmenden und Betreuenden eine gute Anreise und viel Erfolg bei den Wettkämpfen der **Leichtathletikfreunde Lühtringen**.

# 41. Pokal – Crosslauf und Ostwestfälische Crossmeisterschaften Sonntag, 05. Februar 2023

## Wettbewerbs-/ Altersklassen

11:20 Uhr	Trimmlauf Weibliche / Männliche Kinder U8 W/M 7 und jünger	430 m	Sportplatz/ Umgebung
11:30 Uhr	Männer / Jugend / Altersklassen Frauen / Jugend / Altersklassen	2700 m	2 Crossrunden
11:50 Uhr	Weibliche Kinder U10 W9 und jünger	860 m	Sportplatz/ Umgebung
12:00 Uhr	Männliche Kinder U10 W9 und jünger	860 m	Sportplatz/ Umgebung
12:10 Uhr	Weibliche Kinder U12 W 10 / W11	1400 m	1 Crossrunde
12:20 Uhr	Männliche Kinder U12 M 10 / M11	1400 m	1 Crossrunde
12:35 Uhr	Weibliche Jugend U14 W 12 / W13	1400 m	1 Crossrunde
12:50 Uhr	Männliche Jugend U14 M 12 / M13	1400 m	1 Crossrunde
13:00 Uhr	Weibliche / Männliche Jugend U 16 W 14 / W15 und M 14 / M15	2700 m	2 Crossrunden
13:20 Uhr	Weibliche Jugend U20 und U18 Männliche Jugend U20 und U18	2700 m	2 Crossrunden
13:40 Uhr	Männlich/Weibliche Jugend U20-U18 Männer/Frauen alle Altersklassen	7900 m	6 Crossrunden

### Veranstalter:

Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.

### Ort:

Lühtringen im Solling – Crosspark und dem Sportplatzgelände.

Lühtringen liegt zwischen den Städten Höxter und Holzminden.

### Umkleide und Duschen:

In der Nähe des Sportplatzes.

### Strecke:

Start und Ziel befinden sich im Sollingstadion. Die Strecke führt über parkähnliche Waldwege in einem profilierten Gelände. Spikes können benutzt werden.

### Mannschafts-Pokale in den Klassen U10 – U16

W/M Kinder U10 ist ein Rahmenwettbewerb.

Der Trimmlauf ist ein Einlagelauf der LF Lühtringen und kein offizieller Wettbewerb.

Jeder Teilnehmende erhält eine Urkunde.

# Bahneröffnung

Sonntag, 07. Mai 2023

Höxter – Weserkampfbahn

**Bei den Läufen unbedingt die Bestzeit angeben**

## Wettbewerbe:

<b>Kinder M/W U10, 9 Jahre und jünger:</b>	50m, Weitsprung (Zone), Schlagball, 800m
<b>Kinder M/W U12, 11 und 10 Jahre:</b>	50m, Weitsprung (Zone), Schlagball, 800m
<b>Jugend M/W U14, 12 und 13 Jahre:</b>	75m, Weitsprung, Ballwurf, 800m
<b>Jugend M/W U16, 14 und 15 Jahre:</b>	100m, Weitsprung, Kugel, 800m, 3000m
<b>Jugend M/W U18, 16 und 17 Jahre:</b>	100m, Weitsprung, Kugel, 800m, 3000m
<b>Jugend M/W U20, 18 und 19 Jahre:</b>	100m, Weitsprung, Kugel, 800m, 3000m
<b>Männer und Frauen mit Altersklasse:</b>	100m, Weitsprung, Kugel, 800m, 3000m

## Veranstalter:

Leichtathletikfreunde Lichtringen 1983 e.V.

## Anlage:

Die Weserkampfbahn in Höxter ist mit Kunststoff ausgelegt. Dornenlänge max. 6 mm

## Umkleide und Duschen:

Im Stadion

## Auszeichnungen:

Für jeden Teilnehmenden eine Urkunde

**Zeitplan Bahneröffnung Sonntag, den 07. Mai 2023 in Höxter**

Uhrzeit	Kinder U 10 M9/8	Kinder U 10 W9/8	Kinder U 12 M11/10	Kinder U 12 W11/10	Kinder U 14 M13/12	Kinder U 14 W13/12	Jugend U16 M15/14	Jugend U 16 W15/14	Männl. Jugend U20/18	Weibl. Jugend U20/18	Männer +AK.	Frauen +AK.
13:00	50 m				Weit II	Ball	Weit II	Weit I	Kugel	Weit I	Kugel	Weit I
13:15	Weit III	50 m										
13:30			50 m									
13:45				50 m								
14:00			Ball									
14:05					75 m							
14:15		Weit III		Weit II		75 m						
14:20							100 m(1)	100m(2)				
14:30	Ball II								100m(1)		100m (2)	
14:45					Ball					100 m		100m (2)
15:00												
15:15		Ball II	Weit II						Weit I		Weit I	
15:30				Ball		Weit III						
15:50	800 m						Kugel	Kugel		Kugel		Kugel
15:55					800 m							
16:10												
16:20		800 m		800 m								
16:30			800 m									
16:40						800 m						
16:50							800 m		800 m		800 m	
17:00								800 m		800 m		800 m
17:10							3000 m	3000 m	3000 m	3000 m	3000 m	3000 m
<b>Jahrgang</b>	<b>14 u. jü</b>	<b>14 u. jü</b>	<b>12/13</b>	<b>12/13</b>	<b>10/11</b>	<b>10/11</b>	<b>08/09</b>	<b>08/09</b>	<b>04-07</b>	<b>04-07</b>	<b>03 u. ä.</b>	<b>03 u. ä.</b>

**Bei den Kindern U10 nur drei Versuche beim Schlagballwurf und beim Weitsprung – Kein Endkampf**

## Streckenrekorde Flutlicht – Crosslauf

### 1400m

<b>M08</b>	<b>Henri Krüger</b>	<b>SV Brackwede</b>	<b>05:59</b>	<b>2019</b>
M09	Maximilian Helpenstein	DJK Adler Brakel	05:54	2016
M10	<i>Jano Sagebiel</i>	<i>SV Kollerbeck</i>	<i>06:02</i>	<i>2022</i>
M11	Fiete Spieker	TuS Ovenhausen	06:12	2021
M12	Neu			2023
M13	Neu			2023
W08	Kiara Nahen	TV Jahn Bad Driburg	06:23	2010
W09	Lou Rabehanta	LF Lühtringen	06:04	2019
W10	Elisa Henke	LF Lühtringen	06:17	2021
<b>W11</b>	<b>Lou Rabehanta</b>	<b>LF Lühtringen</b>	<b>05:58</b>	<b>2021</b>
W12	Neu			2023
W13	Neu			2023

### 2700m

M14	Tim Holtbrügge	LF Lühtringen	09:43	2015
<b>M15</b>	<b>Tim Holtbrügge</b>	<b>LF Lühtringen</b>	<b>09:40</b>	<b>2016</b>
W14	Madeline Meder	DJK „Adler“ Brakel	11:25	2011
W15	<b>Kiara Nahen</b>	<b>LC Paderborn</b>	<b>11:09</b>	<b>2017</b>

### 4000m

MJU18	Jonas Beverungen	LF Lühtringen	13:54	2006
MJU20	Jonas Beverungen	LF Lühtringen	14:02	2009
MJU23	Fikadu Okbamichael	Non Stop Ultra Brakel	18:27	2018
<b>M</b>	<b>Jonas Beverungen</b>	<b>TV Wattenscheid</b>	<b>12:56</b>	<b>2016</b>
M30	Sebastian Brandt	Non Stop Ultra Brakel	14:44	2013
M35	Jürgen Hoffknecht	TSV Schloss Neuhaus	15:23	2008
M40	Nils Pöhlker	TSV Schloss Neuhaus	15:26	2016
M45	Marcus Biehl	Laufladen Endspurt	15:01	2017
M50	Jens Artmann	PSV Holzminden	16:23	2014
M55	Thomas Ruminski	SVE Hiddestorf	16:03	2016
M60	Goar Engländer	TSV Schloss Neuhaus	17:02	2013
M65	Bernhard Jünemann	LT Güntersen	19:27	2021
M70	Wilhelm Wehrmann	PSV Holzminden	20:31	2007
M75	Wilhelm Wehrmann	PSV Holzminden	22:56	2009
M80	Wilhelm Wehrmann	PSV Holzminden	02:13	2014

## Streckenrekorde Flutlicht – Crosslauf

### 4000m

WJU18	Nathalie Hupp	LF Lühtringen	16:55	2014
WJU20	Kea Wagemann	LC Paderborn	17:24	2018
<b>F</b>	<b>Janin Lins</b>	<b>TV Wattenscheid</b>	<b>16:01</b>	<b>2015</b>
W30	Jana Palmowski	SV Brackwede	18:23	2019
W35	Gabriele Doert	PSV Holzminden	17:51	2010
W40	Gabriele Artmann	PSV Holzminden	17:18	2012
W45	Magdalena Przybilla	DJK Gütersloh	18:35	2013
W50	Antje Strothmann	LC Solbad Ravensberg	19:38	2018
W55	Gerhild Rottenschäfer	LC 92 Bad Salzuflen	22:34	2018
W60	Elke Dorusch	PSV Holzminden	23:07	2018
W65	Ursula Müller	Non Stop Ultra Brakel	23:21	2018

### 7900m

MJU 18	Jonas Beverungen	LF Lühtringen	29:29	2007
MJU 20	Jan Holtbrügge	LF Lühtringen	29:35	2017
MJU 23	Julius Scherr	TV Wattenscheid 01	27:21	2019
<b>M</b>	<b>Tom Gröschel</b>	<b>TC FIKO Rostock</b>	<b>26:45</b>	<b>2017</b>
M30	Jan Kaschura	Run Artist Holzminden	29:17	2018
M35	Matthias Nahen	TV Jahn Bad Driburg	29:40	2008
M40	Matthias Nahen	TV Jahn Bad Driburg	29:40	2013
M45	Matthias Nahen	TV Jahn Bad Driburg	29:35	2016
M50	Michael Fiess	LAG Wesertal	33:53	2016
M55	Werner Gutthoff	TSV Schloss Neuhaus	33:33	2006
M60	Goar Engeländer	TSV Schloss Neuhaus	34:23	2013
M65	Joachim Rubel	SV Kollerbeck	39:56	2017
WJU 18	Helena Kleck	TuS Amelunxen	40:49	2017
WJU 20	Lena Emmerich	TV Jahn Bad Driburg	49:51	2013
WJU 23	Madeline Meder	HLC Höxter	37:46	2018
<b>F</b>	<b>Janine Lins</b>	<b>USC Bochum</b>	<b>33:49</b>	<b>2019</b>
W30	Simone Siepler	Non Stop Ultra Brakel	39:30	2007
W35	Larissa Scheidemann	Rub Artist Holzminden	38:11	2016
W40	Sandra Grimm	SV Brenkhausen/Bosseborn	37:41	2015
W45	Sandra Grimm	SV Brenkhausen/Bosseborn	38:06	2019
W50	Heike Rauls	SLT Deensen	49:04	2011
W55	Hannelore Bezold	LG Göttingen	42:45	2008
W65	<i>Elke Dorusch</i>	<i>Post-SV Holzminden</i>	<i>47:08</i>	<i>2022</i>

# Freitag, 03. November 2023

## 18. Flutlicht–Crosslauf im Solling – Crosspark

### Wettbewerbs-/ Altersklassen

18:00 Uhr	Weibliche/Männliche Kinder U10 (W/M 9 u. jünger)	1400 m	1 Crossrunde
18:15 Uhr	Weibliche/Männliche Kinder U12 (W/M 10/11)	1400 m	1 Crossrunden
18:25 Uhr	Weibliche/Männliche Kinder U14 (W/M 13/12)	1400 m	1 Crossrunden
18:35 Uhr	Weibliche/Männliche Jugend U16 (W/M 15-14)	2700 m	2 Crossrunden
19:00 Uhr	Weibliche/Männliche Jugend U23/ U20/ U18 (W/M 16-22) Frauen/Männer mit AK-Wertung	4000 m	3 Crossrunden
19:30 Uhr	Weibliche/Männliche Jugend U23/ U20/ U18 (W/M 16-22) Frauen/Männer mit AK-Wertung	7900m	6 Crossrunden

Gesamt – Mannschaftswertung je Lauf nach Punkten

Männlich /Weiblich getrennt

### Veranstalter:

Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.

### Ort:

Lühtringen im Solling – Crosspark und dem Sportplatzgelände.

Lühtringen liegt zwischen den Städten Höxter und Holzminden

### Umkleide und Duschen:

In der Nähe des Sportplatzes.

### Strecke:

Start und Ziel befinden sich im Sollingstadion. Die Strecke führt über parkähnliche Waldwege in einem profilierten Gelände. Spikes können benutzt werden.

Die 1400 Meter lange Crossrunde ist mit 30 Straßenlaternen beleuchtet.

### Auszeichnungen:

Für jeden Teilnehmenden eine Urkunde