

Einladung  
und  
Ausschreibung  
zum  
**OSTE-CUP**  
**2004** Infos unter: [www.lav-zeven.de](http://www.lav-zeven.de)

---

- 25. Januar:  
Selsinger Heidelauf
- 08. Februar:  
Crosslauf des VfL Sittensen  
(gleichzeitig Kreismeisterschaften NLV-Kreis Rotenburg)
- 22. Februar:  
Crosslauf des TV Scheeßel  
am „Helvesieker Berg“
- 29. Februar:  
Crosslauf des TuS Zeven  
„Rund um den Bahberg“  
(gleichzeitig Bezirksmeisterschaften NLV-Bezirk Lüneburg)

# Selsinger Heidelauf

Sonntag, 25. Januar 2004

## 1. Lauf des Oste-Cup 2004

Veranstalter: MTSV Selsingen  
Veranstaltungsort: Granstedt, Trimm-Pfad  
Wettbewerbe und Zeitplan: (Änderungen und Laufzusammenlegungen vorbehalten)

Lauf 1	11:00	Männer + AK kurz	M20 – M75	3600 m
		männl. Jgd. A	M18 + M19	3600 m
		männl. Jgd. B	M16 + M17	3600 m
		Frauen + AK kurz	W20 – W75	3600 m
		weibl. Jgd. A	W18 + W19	3600 m
Lauf 2	11:45	Schüler D	<M08 + M09	850 m
		Schülerinnen D	<W08 + W09	850 m
Lauf 3	12:00	Schüler C	M10 + M11	1450 m
		Schülerinnen C	W10 + W11	1450 m
		Schülerinnen B	W12 + W13	1450 m
Lauf 4	12:20	Schüler B	M12 + M13	1750 m
		Schüler A	M14 + M15	1750 m
		Schülerinnen A	W14 + W15	1750 m
		weibl. Jgd. B	W16 + W17	1750 m
Lauf 5	12:50	Männer + AK lang	M20 – M75	9600 m
		Frauen + AK lang	W20 – W75	9600 m

**Startgelder:** Erwachsene 3,50 €  
Jugend 2,50 €  
Schüler 2,50 €

**Meldungen:** bis 23. Januar 2004 an  
Rudi Braun, Bachstraße 8, 27446 Selsingen  
Tel.: 0 42 84 / 18 98  
eMail: [Rudi.Braun@web.de](mailto:Rudi.Braun@web.de)

**Anreise:** In Selsingen-Ortmitte in Richtung Rhade.  
In Granstedt der Ausschilderung *Crosslauf* folgen.

**Duschen:** sind nicht vorhanden

**Haftung:** Es wird keine Haftung für Unfälle, Verluste oder Schäden anderer Art übernommen.

**Verpflegung:** warmer Tee kostenlos, andere Verpflegung gegen Entgelt

**Nachmeldungen:** bis 1 Std. vor dem jeweiligen Start möglich. Aufschlag für Nachmeldungen 1,00 €; Aufschlag entfällt in den Schülerklassen

# Jubiläums-Crosslauf des VfL Sittensen

Sonntag, 8. Februar 2004 in Groß Meckelsen

**Kreis-Crosslauf-Meisterschaften des KLV Rotenburg/W.**

**und**

**2. Lauf des Oste-Cup 2004**

**Wettbewerbe und Zeitplan:** (Änderungen und Laufzusammenlegungen vorbehalten)

Lauf 1	11:00	Männer + AK kurz	M20 – M75	4200 m
		männl. Jgd. A	M18 + M19	4200 m
		männl. Jgd. B	M16 + M17	4200 m
		Frauen + AK kurz	W20 – W75	4200 m
		weibl. Jgd. A	W18 + W19	4200 m
Lauf 2	11:30	Schüler D	<M08 + M09	650 m
Lauf 3	11:45	Schülerinnen D	<W08 + W09	650 m
Lauf 4	12:00	Schüler C	M10 + M11	1300 m
Lauf 5	12:20	Schülerinnen C	W10 + W11	1300 m
		Schülerinnen B	W12 + W13	1300 m
Lauf 6	12:40	Schüler B	M12 + M13	2100 m
Lauf 7	13:00	Schüler A	M14 + M15	2100 m
		weibl. Jgd. B	W16 + W17	2100 m
		Schülerinnen A	W14 + W15	2100 m
Lauf 8	13:20	Männer + AK lang	M20 – M75	8400 m
		Frauen + AK lang	W20 – W75	8400 m

**Startgelder:** Erwachsene 3,50 €  
Jugend 2,50 €  
Schüler 2,50 €

**Meldungen:** bis 6. Februar 2004 an  
Bernd Bredehöft, Up´n Kamp 47,  
27419 Sittensen  
Tel.: 0 42 82 / 44 77, Fax: 0 42 82 / 44 78  
eMail: [bbbredehoeft@aol.com](mailto:bbbredehoeft@aol.com)

**Anreise:** Gr. Meckelsen liegt an der L142 zwischen Sittensen und Zeven. Die Anfahrt zur Laufstrecke ist ausgeschildert

**Duschen:** sind nicht vorhanden

**Haftung:** Es wird keine Haftung für Unfälle, Verluste oder Schäden anderer Art übernommen.

**Verpflegung:** warmer Tee kostenlos, andere Verpflegung gegen Entgelt

**Nachmeldungen:** bis 1 Std. vor dem jeweiligen Start möglich. Aufschlag für Nachmeldungen 1,00 €; Aufschlag entfällt in den Schülerklassen

# Cross am Helvesieker Berg

Sonntag, 22. Februar 2004 in Scheeßel

## 3. Lauf des Oste-Cup 2004

Veranstalter: TV Scheeßel  
Veranstaltungsort: Scheeßel, Stadion Waidmannsruh  
Wettbewerbe und Zeitplan: (Änderungen und Laufzusammenlegungen vorbehalten)

Lauf 1	10:00	Männer + AK kurz	M20 – M75	3400 m
		männl. Jgd. A+B	M16 – M19	3400 m
		Frauen + AK kurz	W20 – W75	3400 m
		weibl. Jgd. A+B	W16 – W19	3400 m
Lauf 2	10:30	Schüler D	<M08 + M09	670 m
		Schülerinnen D	<W08 + W09	670 m
Lauf 3	10:50	Schüler C	M10 + M11	1340 m
		Schülerinnen C	W10 + w11	1340 m
Lauf 4	11:25	Schüler B	M 12 + M13	1700 m
		Schülerinnen B	W12 + W13	1700 m
Lauf 5	12:00	Männer + AK lang	M20 – M75	8500 m
		männl. Jgd. A	M18 + M19	8500 m
		Frauen + AK lang	W20 – W75	8500 m
		weibl. Jgd. A	W18 + W19	8500 m

**Startgelder:** Erwachsene 3,50 €  
Jugend 2,50 €  
Schüler 2,50 €

**Meldungen:** bis 18. Februar 2004 an  
Rainer Lampe, Fasanenweg 4,  
27383 Scheeßel  
Tel.: 0 42 63 / 31 22, Fax: 0 42 61 / 7 42 80  
eMail: [Albert.Koegler@t-online.de](mailto:Albert.Koegler@t-online.de)

**Anfahrt:** Stadion Waidmannsruh ist ausgeschildert

**Duschen:** stehen im Sporthaus in begrenzter Anzahl zur Verfügung.

**Haftung:** Es wird keine Haftung für Unfälle, Verluste oder Schäden anderer Art übernommen.

**Verpflegung:** warmer Tee kostenlos, andere Verpflegung gegen Entgelt

**Nachmeldungen:** bis 1 Std. vor dem jeweiligen Start möglich. Aufschlag für Nachmeldungen 1,00 €; Aufschlag entfällt in den Schülerklassen

# Crosslauf des TuS Zeven um den Bahberg

Sonntag, 29. Februar 2004 in Zeven

## Bezirks-Crosslauf-Meisterschaften

und

## 4. Lauf des Oste-Cup 2004

Wettbewerbe und Zeitplan: (Änderungen und Laufzusammenlegungen vorbehalten)

Lauf 1	10:45	Schülerinnen D	W8/9	600 m
Lauf 2	11:00	Schüler D	M8/9	600 m
Lauf 3	11:15	Schülerinnen C	W10/11	1750 m
Lauf 4	11:18	Frauen W20-34, Seniorinnen	W35-70 Mittelstrecke	2400 m
Lauf 5	11:30	Schüler C	M10/11	1750 m
Lauf 6	11:33	Männer Mittelstrecke		3000 m
Lauf 7	11:50	Schülerinnen B	W12/13	1750 m
Lauf 8	11:55	Senioren	M40-70 Mittelstrecke	3000 m
Lauf 9	12:15	Schüler B	M12/13	1750 m
Lauf 10	12:18	weibl. Jgd. A/B	W16-19	3000 m
	<b>12:35</b>	<b>Siegerehrungen Läufe 1 – 8</b>		
Lauf 11	13:00	Schüler A	M14/15	1800 m
Lauf 12	13:10	männl. Jgd A/B	M16-19	3000 m
Lauf 13	13:30	Schülerinnen A	W14/15	1800 m
Lauf 14	13:40	Frauen W20-34, Seniorinnen	W35-70 Langstrecke	4800 m
Lauf 15	14:14	Männer Langstrecke		7200 m
	<b>14:20</b>	<b>Siegerehrungen Läufe 9 – 14</b>		
Lauf 16	14:45	Senioren	M40-70 Langstrecke	5400 m

**Startgelder:** Erwachsene 3,50 € **Meldungen:** bis 24. Februar 2004 an  
Jugend 2,50 € Hans-Hermann Neblung, Königsbergerstr. 29,  
Schüler 2,50 € 27404 Zeven  
Tel. u. Fax: 0 42 81 / 95 74 44  
Fax dienstl.: 0 42 84 / 92 71 20 oder  
Mara Zabel Tel: 0 42 81 / 37 79, Fax: 0 42 81 / 95 71 54  
eMail: [mazab@t-online.de](mailto:mazab@t-online.de)

**Anreise:** Die Laufstrecke liegt an der Straße (L133) von Zeven in Richtung Bremen. Von Zeven Ausschilderung nach Bremen folgen. Die Parkplätze liegen direkt an der Laufstrecke.

**Achtung:** auf dem Weg zur Laufstrecke ist die L133 zu überqueren.

**Duschen:** In der Sporthalle an der Kanalstr. in Zeven, Umkleidezelt an der Laufstrecke

**Haftung:** Es wird keine Haftung für Unfälle, Verluste oder Schäden anderer Art übernommen.

**Verpflegung:** warmer Tee kostenlos, andere Verpflegung gegen Entgelt

**Nachmeldungen:** bis 1 Std. vor dem jeweiligen Start möglich. Aufschlag für Nachmeldungen 1,00 €; Aufschlag entfällt in den Schülerklassen

Nähere Infos zu den Bezirksmeisterschaften finden Sie [hier](#) --- [Allgemeine Bestimmungen BM](#)

Anmeldeformular für den Oste-Cup 2004				
Name	Vorname	Verein	Jahrg.	AK

Meldeanschriften: Mara Zabel  
Kiefernweg 26  
27404 Zeven  
Tel.: 0 42 81 / 37 79 Fax: 0 42 81 / 95 71 54  
eMail: [mazab@t-online.de](mailto:mazab@t-online.de)

Hans-Hermann Neblung  
27404 Zeven Tel. + Fax: 0 42 81 / 95 74 44

Orga-Gebühren: Schüler/Jugend 8,-- €  
Erwachsene 10,-- €

Bezirkscross: Lauf 4 der Serie ist gleichzeitig Bezirksmeisterschaft. Meldungen für den Bezirks-Cross sind deutlich kennbar zu machen; sonst keine Wertung. Für Meldungen zu den Bezirksmeisterschaften entsteht eine zusätzliche Orga-Gebühr von 2,-- €.

Wertung: Die Platzierungen der einzelnen Läufe werden als Punkte addiert (es werden nur die Platzierungen der Oste-Cup-Teilnehmer beachtet). Die Läufer/-innen mit der geringsten Punktzahl haben die jeweilige Cupwertung gewonnen. Voraussetzung für die Wertung im Oste-Cup ist die Teilnahme an mindestens drei Läufen.

Bei den Schüler/innen werden in den einzelnen Altersklassen die Jahrgänge getrennt gewertet. Im Erwachsenenbereich gibt es drei Wertungsklassen:

- 1. Männer M20 – M39
- Frauen W20 – W39
- 2. Senioren I M40 – M49
- Seniorinnen I W40 – W49
- 3. Senioren II M50 und älter
- Seniorinnen II W50 und älter

Für Männer, Frauen und die Senioren/innen ist jeweils nur die kurze Laufstrecke für die Cupwertung ausgeschrieben.

**Für den Oste-Cup gibt es eine Startnummer für alle vier Veranstaltungen. Die Startnummer ist zu allen Veranstaltungen mitzubringen.**