

# Veranstaltungstermine 2004

Seite:

28.03.2004	2. Altstadtlauf um den Sport-In-Cup	Osterode	*
17.04.2004	10. Förster Duathlon	Förste	2
24.04.2004	Werfertag	Osterode	3
08.05.2004	Bahneröffnung	Osterode	4
23.05.2004	DAMM - Landesliga -	Osterode	6
28.05.2004	Sprint- und Läufermeeting	Osterode	7
12.06.2004	Nat. Seniorensportfest	Osterode	9
23.06.2004	Volkslauf des MTV Förste	Förste	10
28.07.2004	Feriansportfest	Osterode	11
14.08.2004	17. Förster Triathlon	Förste	12
04.09.2004	Heinrich-Niehus-Gedächtnissportfest	Osterode	13
25.09.2004	6. Michaelislauf	Schwiegershausen	14
04.12.2004	Waldlauf am Jagdhaus	Förste	15

\* Weitere Infos unter [www.OsterodeAltstadtlauf.de](http://www.OsterodeAltstadtlauf.de)

***Wir wünschen allen Wettkämpfern  
eine erfolgreiche Saison 2004 !!***

**Anreisewege: Jahnstadion, Osterode:**

Ausschilderung Jahnstadion folgen.

**Sportplatz, Förste:**

B241 Richtung Northeim bis Abzwg. Förste

**Sporthalle, Schwiegershausen:**

Über B243, Abfahrt Osterode-Zentrum,

Über B243, Abfahrt Osterode-Zentrum,

Über B243; Abfahrt Osterode-Ost, nach links  
Richtung Ortsteil Schwiegershausen

Ansprechpartner der LG Osterode sind:

MTV Förste

*Klaus Schlenczek  
Die Gasse 5  
37520 Osterode  
Tel.: 05522/82156*

MTV Osterode

*Günter Kuthe  
Am Nolten Sumpf 19  
37520 Osterode  
Tel.: 05522/951069*

TSV Schwiegershausen

*Henning Holland  
Brinkstraße 3  
37520 Osterode  
Tel.: 05522/75358*

# 10. Duathlon am 17. April 2004



**Wettkampfort:** Osterode, Ortsteil Förste, Sportplatz - Sösestadion

**Folgende Strecken werden angeboten:**

**1. Schülerstrecke bis 10 Jahre im  
Thermi-Cup der Kirchberg-Therme**

Start 13.00 Uhr,  
Wettkampfbesprechung 12.45 Uhr

Distanzen: 0,4 km Laufen -  
2 km Radfahren - 0,4 km Laufen

**2. Schülerstrecke bis 14 Jahre im  
Thermi-Cup der Kirchberg-Therme**

Start 13.30 Uhr,  
Wettkampfbesprechung 13.15 Uhr

Distanzen: 1 km Laufen -  
5 km Radfahren - 1 km Laufen

**3. Volksduathlon der Bike Point Serie**

Start 14.30 Uhr,  
Wettkampfbesprechung 14.15 Uhr

Distanzen: 5,5 km Laufen (2 Runden a'  
2,75 km) - 22 km Radfahren -  
3,5 km Laufen Rundkurs

**Startgeld:**

1. + 2. Schülerstrecken	5,00 €
3. Volksduathlon	10,00 €

**Nachmeldungen:**

bis 1 Stunde vor Start + 3,00 €

**Anmeldung und weitere Infos:**

- Udo Wagner Bürotechnik 37520 Osterode-Förste, Im Oberdorf 8; Telefon 05522-81288, Fax 999900 oder Internet: [www.mtv-foerste.de](http://www.mtv-foerste.de), email: [info@wagner-osterode.de](mailto:info@wagner-osterode.de)
- **Meldeschluss** ist der **14.04.2004**
- Das Startgeld bitte auf das Konto 2100 302 502 BLZ 268 914 84 der Volksbank am Südharz überweisen

# Werfertag

4 07 1704 01 10

**- 24. April 2004 -**

**Ort** : Jahnstadion, Osterode am Harz  
**Beginn** : 10.30 Uhr (Schüler) und 13.30 Uhr (Jugend u. Erwachsene)

## WETTBEWERBE / STARTZEIT:

Männer / Senioren / männl. Jgd. A+B	Kugel (13.30) - Speer (14.15) - Diskus (15.00) - Schleuderball (15.45)
Frauen / Seniorinnen / weibl. Jgd. A+B	Speer (13.30) - Diskus (14.15) - Kugel (15.00) - Schleuderball (15.45)
M/W 15/14 u. 13/12	Kugel (10.30) - Diskus (11.15) - Speer (12.00)

**Zeitplan-Änderungen** bleiben dem Veranstalter vorbehalten!

**Meldungen** : bis zum **21. April 2004** an  
Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode am Harz  
Tel.: 05522/ 951069 / Fax 951093 E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

**Bemerkungen** : Für die besten Leistungen sind **Ehrenpreise** vorgesehen.  
**Neue Stadionrekorde** (siehe Seite 12) werden mit **50,- Euro** prämiert!

# Bahneröffnung

4 07 1704 01 11

- 08. Mai 2004 -

**Ort** : Jahnstadion, Osterode am Harz  
**Beginn** : 10.00 Uhr (Schüler)  
: 13.45 Uhr (Männer - Frauen - Jugend)

## WETTBEWERBE:

Schüler M15/14,  
Schülerinnen W15/14: Vierkampf  
800 m wbl. - 1000 m männl. - 4 x 100 m

Schüler M13/12,  
Schülerinnen W13/12: Vierkampf  
800 m wbl. - 1000 m männl. - 4 x 75 m

Schüler M 11/10  
Schülerinnen W 11/10  
u. jünger: **Dreikampf** (50 m - Weit - Ball) - 4 x50 m

**Hinweis** : Für die Altersklassen erfolgt in den Drei- oder Vierkämpfen eine Einteilung nach Altersklassen in **Riegen**.

Männer / mä. Jgd. A + B: 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 3000 m -  
4 x 100 m - Hoch - Kugel - Speer - Weit

Frauen / wbl. Jgd. A + B: 100 m - 200 m - 800 m - 3000 m -  
4 x 100 m - Hoch - Speer - Kugel - Weit

Schüler M15/14,  
Schülerinnen W15/14: 100 m - 300 m - Weit - Hoch - Kugel - Speer

**Meldungen** : bis zum **05. Mai 2004** an  
Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode  
Tel.: 05522/ 951069 / Fax 951093 E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

**Bemerkungen:** Alle Läufe werden als Zeitläufe ausgetragen. Es erfolgt elektronische Zeitmessung. Für die besten Leistungen sind **Ehrenpreise** vorgesehen.  
**Neue Stadionrekorde** (siehe Seite 12) werden mit **50,- Euro** prämiert!

**Achtung:** Beginn für alle Drei- bzw. Vierkämpfe in den Schülerklassen ist um 10.00 Uhr; ein Rahmenzeitplan wird in Abhängigkeit vom Meldeergebnis erstellt und durch Aushang bekannt gemacht!  
**Startzeit Staffeln - 12.30 Uhr; 800 m - 12.45 Uhr und 1000 m - 13.00 Uhr**

Zeit	Männer	Mä. Jgd. A	Mä. Jgd. B	Frauen	Wbl. Jgd. A	Wbl. Jgd. B
13.45	Hoch	Hoch	Hoch		Kugel	Kugel
14.00	100 m-1	100 m-2	100 m-2			
14.15	Kugel	Kugel		100 m-3	100 m-4	100 m-4
14.30	400 m-1	400 m-1	400 m-1	Speer	Speer	Speer
14.45	Weit	Weit		Hoch	Hoch	Hoch
15.00	800 m	800 m	800 m			
15.15			Kugel	800 m	800 m	800 m
15.30	200 m	200 m	200 m	Kugel	Weit	Weit
15.45	Speer	Speer	Kugel	200 m	200 m	200 m
16.00			Speer	Weit		
16.00	3000 m-1	3000 m-1	3000 m-1	3000 m-1	3000 m-1	3000 m-1
16.20	3000 m-2	3000 m-2	3000 m-2	3000 m-2	3000 m-2	3000 m-2
16.30	4x100 m-1	4x100 m-1	4x100 m-1	4x100 m-2	4x100 m-2	4x100 m-2

Zeitplan-Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten! Die Läufe erfolgen **klassenübergreifend** nach **Bestzeiten!**

# DAMM - Durchgang

4 07 1704 01 12

**- 23. Mai 2004 -****Ort** : Jahnstadion, Osterode am Harz**Beginn** : 10.00 Uhr**WETTBEWERBE:**

M 30, Gr. A: Weit - Speer - 1500m - 100m - Kugel - 400m - Hoch - 5000m - Diskus - 4x100m

M 40, Gr. A: Hoch - 800 m - Kugel - 100 m - Diskus - Weit - 5000 m - 4 x 100 m

M 50, Gr. A: Hoch - 800 m - Kugel - 100 m - Diskus - Weit - 3000 m - 4 x 100 m

W 30, Gr. A: Speer - Hoch - 100 m - Kugel - Weit - 800 m - Diskus - 4 x 100 m

W 40, Gr. A: Diskus - 800 m - Weit - 100 m - Kugel - 4 x100 m

W 50, Gr. A: Weit - 100 m - Kugel - 3000 m - 4 x100 m

**Durchgang auch für M / W 60****Meldungen:** bis zum **15. Mai 2004** an

Rainer Behrens, Am Bergwäldchen 7, 37520 Osterode am Harz

Tel.: 05522 / 2528 - E-Mail: [Rasafaki@t-online.de](mailto:Rasafaki@t-online.de)**Bemerkungen:** Die beste Mannschaftsleistung wird mit einem **Pokal** geehrt.**Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen den Vereinen übersandt!**

# Sprint- und Läufermeeting

4 07 1704 01 13  
 - 28. Mai 2004 -

**Ort** : Jahnstadion, Osterode am Harz

**Beginn** : 17.30 Uhr

## WETTBEWERBE:

Männer / ml. Jugend A + B      100 m - 200 m - 400 m - 1500 m - 3000 m  
 Frauen / wbl. Jugend A + B      100 m - 200 m - 400 m - 1500 m - 3000 m  
 Schüler M 15/14                      100 m - 300 m - 1000 m  
 Schülerinnen W 15/14                100 m - 300 m - 800 m  
 Schüler M 13/12                      75 m - 1000 m  
 Schülerinnen W 13/12                75 m - 800 m

**Meldungen:**                      bis zum **25. Mai 2004** an  
 Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode  
 Tel.: 05522/ 951069 - Fax 951093 - E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

**Bemerkungen:**      Alle Läufe werden als Zeitläufe ausgetragen. Es erfolgt elektronische  
 Zeitmessung. Für die besten Leistungen sind **Ehrenpreise** vorgesehen.  
**Neue Stadionrekorde** (siehe Seite 12) werden mit **50,- Euro** prämiert!

Zeit	Männer	mä. Jugend	Frauen	wbl. Jugend	Schüler
17.30					75 m
17.45					100 m
18.00	100 m-1	100 m-2			
18.15			100 m-1	100 m-2	
18.30					800 m
18.45	400 m-1	400 m-1	400 m-2	400 m-2	
19.00					300 m
19.15	1500 m-1	1500 m-1	1500 m-2	1500 m-2	
19.30					1000 m
19.45	200 m-1	200 m-1	200 m-2	200 m-1	
20.10	3000 m	3000 m	3000 m	3000 m	

Zeitplan-Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten! Die Läufe erfolgen **klassenübergreifend** nach **Bestzeiten!**

## Stadionrekorde

### Männer:

100 m	10,3	Dietmar Schulte	LT 85 Hannover	02.09.89
200 m	21,50	Michael Amling	TSV Stelle	01.09.90
400 m	48,06	Matthias Franke	LT 85 Hannover	12.07.95
800 m	1:48,98	Stephan Frosch	LG Osterode	30.07.03
1000 m	2:22,60	Mark Barathon	Armed Forch/Kenia	12.07.95
1500 m	3:55,76	Mark Barathon	Armed Forch/Kenia	06.09.95
3000 m	8:15,24	Benjamin Simatei	Armed Forch/Kenia	12.07.95
5000 m	14:10,90	Robbie Johnston	New Zealand A.C.	06.09.95
10.000 m	30:38,1	Mario Burger	LG Seesen	10.10.92
110 m Hü	13,93	Helge Bormann	TSG Bergedorf	31.08.91
400 m Hü	52,72	Gregor Schweter	TV Norden	01.09.90
3000 m Hi	9:01,28	Poul Grene	Sjælland-Köbenhavns ATLET.F.	01.09.90
4x100 m	41,02	Niedersachsen (Amling - Stärk - Nolte - Opperbeck)		01.09.90
Hochsprung	2,15	Wolfgang Kreißig	SG Ronneberg 05	17.06.89
Weitsprung	7,63	Dirk Holtfreter	TSV Klausdorf	01.09.90
Kugelstoßen	17,68	Michael Mertens	VfL Wolfsburg	01.09.90
Diskuswurf	63,36	Alwin Wagner	USC Mainz	04.08.90
Speerwurf	73,73	Stephan Steding	LG TK Hannover 96	10.07.02

### Frauen:

100 m	11,72	Melanie Paschke	LG Braunschweig	18.06.89
200 m	23,99	Nicole Marahrens	TV 87 Stadtoldendorf	06.08.97
400 m	54,09	Florence Ekpo-Umoh	LC Kassel-Baunatal	03.05.97
800 m	2:04,69	Yvonne Teichmann	SC Magdeburg	17.07.96
1500 m	4:22,97	Margret Ngotho	Armed Forch/Kenia	10.08.94
3000 m	9:42,35	Ines Cronjäger	LG Seesen	06.08.97
5000 m	16:20,20	Lornah Kiplagat	Armed Forch/Kenia	06.09.95
10.000 m	35:56,3	Martina Lehmann	TV Jahn Wolfsburg	01.10.88
100 m Hü	13,79	Katrin Bartschat	Delmenhorster TV	18.06.89
	13,79	Silke Nahler	Hamburger SV	31.08.91
400 m Hü	60,05	Silvia Rieger	TuS Eintracht Hinte	18.06.89
4x100 m	47,35	Sjælland-Köbenhavns (Slatanack-Pedersen-Beiter-Larsen)		01.09.90
Hochsprung	1,77	Miriam Malik	SG TSV Kronshagen / Kieler TB	30.07.03
Weitsprung	6,33	Katrin Bartschat	Delmenhorster TV	17.06.89
Kugelstoßen	19,58	Stefanie Storp	VfL Wolfsburg	07.06.89
Diskuswurf	51,55	Mirjam Burchard	LBV Phönix Lübeck	06.05.00
Speerwurf	51,20	Jutta Röhm	Kieler TB	01.09.90

**Neue Stadionrekorde werden mit 50,00 Euro prämiert!**

# Nationales Seniorensportfest

4 07 1704 01 14  
- 12. Juni 2004 -

**Ort** : Jahnstadion, Osterode am Harz

**Beginn** : 14.00 Uhr

## WETTBEWERBE:

Männer 30/35, 40/45 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 3000 m - Hoch - Weit - Speer - Diskus - Kugel - Schleuderball - 4 x 100 m

Männer 50/55, 60/65, u. ält. 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 3000 m - Weit - Speer - Diskus - Kugel - Schleuderball - 4 x 100 m

Frauen 30/35, 40/45, u.ält. 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 3000 m - Weit - Kugel - Diskus - Speer - Hoch - Schleuderball - 4 x 100 m

**Meldungen** : bis zum **09. Juni 2004** an

Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode

Tel.: 05522/ 951069 / Fax 951093 E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

**Bemerkungen** : Alle Läufe werden als Zeitläufe ausgetragen. Es erfolgt elektronische Zeitmessung. Für die besten Leistungen sind **Ehrenpreise** vorgesehen.

Zeit	M 30/35	M 40/45	M 50 u.ä.	W 30-45	W 50 u.ä.
14.00	100 m-1	100 m-1	100 m-2	100 m-2	100 m-2
14.15	Diskus	Diskus	Speer	Kugel	Kugel
14.30	400 m-1	400 m-1	400 m-2	400 m-2	400 m-2
14.35	Hoch	Hoch		Weit	Weit
15.00	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m
15.05	Speer	Speer	Kugel	Diskus	Diskus
15.30	Weit	Weit		Hoch	Hoch
15.45	4 x 100 m	4 x 100 m	4 x 100 m	4 x 100 m	4 x 100 m
15.50	Kugel	Kugel	Diskus	Speer	Speer
16.00	200 m-1	200 m-1	200 m-2	200 m-2	200 m-2
16.10			Weit		
16.15	Schleuderball	Schleuderball	Schleuderball	Schleuderball	Schleuderball
16.20	3000 m	3000 m	3000 m	3000 m	3000 m

Zeitplan-Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten! Die Läufe erfolgen **klassenübergreifend** nach **Bestzeiten!**

# Volkslauf am 23. Juni 2004



**Start und Ziel:** Osterode, Ortsteil Förste, Sportplatz - Sösestadion

**Laufstrecken:** Wertung innerhalb der jeweiligen Altersklassen

1. Volkslauf für alle Schülerklassen  
2000 m (Rundkurs) - Start: 17.00 Uhr (Schü. C/D), 17.15 Uhr (Schü. B/A)
2. Walking / Wandern für alle Jugendlichen / Frauen / Männer  
5000 m / 10000 m (Rundkurse) - Start: 17.30 Uhr
3. Volkslauf Jugend / Frauen / Männer - Mittelstrecke  
5000 m (Rundkurs) - Start: 18.00 Uhr
4. Volkslauf Jugend / Frauen / Männer - Langstrecke  
10000 m (Rundkurs) - Start: 18.30 Uhr

**Startgeld:** Erwachsene 3,50 € - Jugend 2,00 € - Schüler 1,50 €

Bitte Verrechnungsscheck der Anmeldung beilegen oder bis **18.06.2004** auf das MTV-Konto der Volksbank im Harz Nr. 2100302505 BLZ 268 914 84 überweisen oder bar am Veranstaltungstag bezahlen.

**Anmeldung:**

- Schriftliche Anmeldungen sind bis **19. Juni 2003** zu richten an Rainer Behrens, 37520 Osterode, Am Bergwäldchen 7 - Telefon 05522-2528, Internet: [www.mtv-foerste.de](http://www.mtv-foerste.de), email [rasafaki@t-online.de](mailto:rasafaki@t-online.de)
- Nachmeldungen sind bis 1 Stunde vor dem Start gegen eine um **1,00 €** erhöhte Startgebühr möglich.
- Für das Nachsenden der Ergebnislisten / Urkunden wird ein Kostenbeitrag von 0,50 bzw. 1,50 € erhoben.

**Allgemeines:** Jeder Teilnehmer erhält eine **Urkunde**.

Für die Zeitschnellsten werden **Ehrenpreise** vergeben. Die **Siegerehrung** findet jeweils ca. 30 min. nach den einzelnen Wettbewerben statt.

Die **Ergebnislisten** werden am nächsten Tag ab 18.00 Uhr im Internet zur Verfügung stehen.

Speisen und Getränke werden zu Sportlerpreisen angeboten.

# Feriensportfest

4 07 1704 01 15

- 28. Juli 2004 -

Ort : Jahnstadion, Osterode am Harz

Beginn : 14.00 Uhr

## WETTBEWERBE:

Männer / ml. Jugend A + B 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 3000 m - Speer - Hoch - Weit

Frauen / wbl. Jugend A + B 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 3000 m - Hoch - Speer - Weit

Schüler M 15/14 100 m - 300 m - 1000 m - Weit - Kugel - Diskus

Schülerinnen W 15/14 100 m - 300 m - 800 m - Weit - Kugel - Diskus

Meldungen: bis zum **25. Juli 2004** an  
 Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode  
 Tel.: 05522/ 951069 - Fax 951093 - E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

Bemerkungen: Alle Läufe werden als Zeitläufe ausgetragen. Es erfolgt elektronische Zeitmessung. Für die besten Leistungen sind **Ehrenpreise** vorgesehen.  
**Neue Stadionrekorde** (siehe Seite 12) werden mit **50,- Euro** prämiert!

Zeit	Männer M. Jgd. A	Frauen W. Jgd. A	M. Jgd. B	W. Jgd. B	M 15/14	W 15/14
17.30	100 m-1	100 m-3	100 m-2	100 m-4	100 m-2	100 m-4
17.45			Speer	Weit	Speer	Weit
18.00	400 m	Hoch	400 m	Hoch		Hoch
18.15		400 m		400 m		
18.30	Speer	800 m	Weit	800 m	Weit	800 m
18.45	Hoch		Hoch		300 m-1	300 m-2
19.00	800 m	Weit	800 m		Diskus	
19.15	Weit	200 m-1		200 m-2		
19.30	200 m-1	Diskus	200 m-2	Diskus		Diskus
19.45					1000 m	
20.00	3000 m-A	3000 m-A	3000 m-A	3000 m-A		
20.20	3000 m-B	3000 m-B	3000 m-B	3000 m-B		

Zeitplan-Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten! Die Läufe erfolgen **klassenübergreifend** nach **Bestzeiten!**

# 17. Triathlon am 14. August 2004



**Wettkampfort:** Osterode, zwischen den Ortsteilen Förste u. Eisdorf am Kiessee

**Folgende Strecken werden angeboten:**

**Volkstriathlon um den Kirchberg-Therme-Cup (Serienwertung)**  
400 m Schwimmen - 23 km Radfahren -  
5.000 m Laufen  
Start: 15.00 Uhr  
Wettkampfbesprechung: 14.45 Uhr

**„Just for fun“ Triathlon**  
150 m Schwimmen  
ca. 15 km Radfahren  
2.500 m Laufen  
Start: 14.00 Uhr  
Wettkampfbesprechung: 13.45 Uhr

**Schüler Triathlon**  
100 m Schwimmen, 5 km Radfahren,  
1.250 m Laufen  
Start: 13.00 Uhr  
Wettkampfbesprechung: 12.45 Uhr

**Startgeld:**

1. Volkstriathlon	10,00 €
2. „Just for fun“ Triathlon	10,00 €
3. Schüler Triathlon	5,00 €
Nachmeldung bis 1 Std. vor Start	3,00 €

**Anmeldung:**

- Meldeanschrift: Udo Wagner Bürotechnik 37520 Osterode-Förste, Im Oberdorf 8; Telefon 05522-81288, Fax 999900 oder Internet: [www.mtv-foerste.de](http://www.mtv-foerste.de) oder email: [info@wagner-osterode.de](mailto:info@wagner-osterode.de)
- Meldeschluss ist der **11.08.2004**
- Das Startgeld bitte auf das **Konto 2100 302 502 BLZ: 268 914 84** der Volksbank am Südharz überweisen.

**Allgemeines:**

- Sanitäre Anlagen sind in der Sporthalle vorhanden
- Es besteht Helmpflicht
- Der Veranstalter behält sich vor, die Veranstaltung bei Unwetter oder schlechtem Wetter ausfallen zu lassen
- Alle Teilnehmer erhalten eine **Urkunde**. Für die Zeitbesten werden **Ehrenpreise** vergeben
- Für das Nachsenden der Ergebnislisten/Urkunden wird ein Kostenbeitrag von 0,50 - 1,50 € erhoben
- Die Feuerwehr, der Tauchclub und der Funkhilfsdienst überwachen die Veranstaltung
- Speisen und Getränke werden zu Sportlerpreisen angeboten

# Heinrich Niehus-Gedächtnissportfest

4 07 1704 01 16

- 04. September 2004 -

Ort : Jahnstadion, Osterode am Harz

## WETTBEWERBE:

- Männer / ml. Jugend A + B      110 m Hürden - 100 m - 200 m - 400 m - 1000 m - 5000 m -  
Speer - Hoch - Weit - Kugel - Diskus
- Frauen / wbl. Jugend A + B      100 m Hürden - 100 m - 200 m - 400 m - 800 m - 5000 m -  
Speer - Hoch - Weit - Kugel - Diskus
- Schüler M 15/14  
Schülerinnen W 15/14              80 m Hürden - 100 m - 300 m - 800 m (wbl.) - 1000 m (männl.) -  
Hoch - Diskus - Speer - Weit
- Schüler M 13/12  
Schülerinnen W 13/12              60 m Hürden - 75 m - 800 m (wbl.) - 1000 m (männl.) - Hoch -  
Diskus - Speer - Weit

Meldungen:                              bis zum **01. September 2004** an  
Günter Kuthe, Am Nolten Sumpf 19, 37520 Osterode  
Tel.: 05522/ 951069 - Fax 951093 - E-Mail: [G-M.Kuthe@t-online.de](mailto:G-M.Kuthe@t-online.de)

Zeit	Männer M. Jgd. A	Frauen W. Jgd. A	M. Jgd. B	W. Jgd. B	M 15/14 M 13/12	W 15/14 W 13/12
13.00					80 m Hü.-2	60 m Hü.-1
13.30	110 m Hü.		110 m Hü.		Weit	Speer
13.45	Hoch	100 m Hü.	Hoch	100 m Hü.		
14.00	100 m	Kugel	100 m	Kugel	Diskus	Weit
14.15		100 m		100 m	100 m	
14.30	Diskus	Weit	Diskus	Weit	Hoch	75 m
14.45	400 m		400 m		Speer	
14.55		400 m		400 m		
15.05		800 m		800 m		800 m
15.15	Speer	Diskus	Speer	Diskus	300 m	
15.30	1000 m		1000 m		1000 m	
15.45	200 m-1	200 m-3	200 m-2	200 m-4		Hoch
15.50	Kugel	Hoch	Kugel	Hoch		Diskus
16.00	Weit	Speer	Weit	Speer		
16.10	5000 m	5000 m	5000 m	5000 m		
16.45					3 x 1000 m	3 x 800 m

Zeitplan-Änderungen bleiben dem Veranstalter vorbehalten! Die Läufe erfolgen **klassenübergreifend** nach **Bestzeiten!**

## 6. Michaelis-Lauf

- 25. September 2004 -

Ort : Sporthalle im Ortsteil Osterode - Schwiegershausen

Beginn : 14.15 Uhr

### ZEITPLAN U. STRECKENLÄNGEN:

Männer / Frauen:	14.15 Uhr / ca. 6000 m oder 10000 m
Männer / Frauen / Jugend:	14.15 Uhr / ca. 6000 m Walking
Schüler, Schülerinnen B u. C:	14.20 Uhr / ca. 800 m
Schüler, Schülerinnen A:	14.30 Uhr / ca. 1000 m
Männl./Weibl. Jgd A/B u. Frauen:	15.00 Uhr / ca. 4000 m

**Meldungen** : bis zum **21. September 2004** (Posteingang) an  
Karlheinz Dietrich, Kirchstr. 9, 37520 Osterode am Harz, Tel.: 05522/ 2718  
oder Email: **Michaelislauf@gmx.net**

**Bemerkungen:** Die Siegerehrung erfolgt sofort im Anschluss der Veranstaltung.  
Alle Teilnehmer erhalten eine Urkunde, für die Erstplatzierten sind **Ehrenpreise**  
vorgesehen!

Der Michaelis-Pokal (Wanderpokal) wird unter den Erstplatzierten ausgelost.

# Waldlauf

4 07 1704 01 17

- 04. Dezember 2004 -

**Ort:** : Jagdhaus im Westerhöfer Wald (öffentl. Straße, Abfahrt nach ca. 3 km Land-straße zwischen den Ortsteilen Nienstedt u. Westerhof)

**Anreiseweg:** Über B243, Abfahrt Osterode-Zentrum/Mitte weiter B241 Richtung Northeim, nach ca. 3 km abbiegen, Abzwg. Förste (ab Sportplatz im Ort **ausgeschildert**)

## ZEITPLAN UND STRECKENLÄNGEN:

Schüler, Schülerinnen B/C:	13.45 Uhr / ca. 1500m
Schüler/innen A / Jgd. / Mä. u. Fr.:	14.00 Uhr / ca. 4000m
Jugend, Männer u. Frauen:	14.30 Uhr / ca. 10000m

**Meldungen:** bis zum **01. Dezember 2004** (Posteingang) an  
Bernd Fröhlich, Klagesgasse 12, 37520 Osterode am Harz  
Tel.: 05522/ 83369 - E-mail: [berndfroehlich@gmx.de](mailto:berndfroehlich@gmx.de)

**Bemerkungen:** Klasseneinteilung nach ALB/DLO mit AK-Wertung (M30/35,...)  
Die Siegerehrungen erfolgen für die Schüler ca. um 14.30, für die Mittelstrecke um 15.00 und die Langstrecke um 16.00 Uhr. Alle Teilnehmer erhalten **Urkunden**, für die Erstplatzierten sind **Ehrenpreise** vorgesehen!

**Duschmöglichkeit:** Sporthalle im Ortsteil Förste

---

## IMPRESSUM:

**Herausgeber** : LG Osterode (MTV Förste/MTV Osterode/TSV Schwiegershausen)  
**Inhalt u. Gestaltung** : Rainer Behrens, Am Bergwäldchen 7, 37520 Osterode am Harz  
Tel. 05522 / 2528 - Email: [Rasafaki@t-online.de](mailto:Rasafaki@t-online.de)  
**Druck** : Paul Krösing KG, Druckerei u. Verlag, Bahnhofstr. 10, 37520 Osterode am Harz