

# Ausschreibungen 2022



|                |                    |                                |
|----------------|--------------------|--------------------------------|
| <b>Sonntag</b> | <b>6. Februar</b>  | <b>41. Pokal-Crosslauf</b>     |
| <b>Sonntag</b> | <b>8. Mai</b>      | <b>Bahneröffnung Höxter</b>    |
| <b>Freitag</b> | <b>4. 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:**

**LAnet:** [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 über LAnet auf [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

**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, 06. Februar 2022

## Wettbewerbs-/ Altersklassen

|           |   |        |                         |
|-----------|---|--------|-------------------------|
| 11:20 Uhr | Trimmlauf Weibliche / Männliche<br>Kinder U8 W/M 7 und jünger         | 430 m  | Sportplatz/<br>Umgebung |
| 11:30 Uhr | Männer / Jugend / Altersklassen<br>Frauen / Jugend / Altersklassen    | 2700 m | 2 Crossrunden           |
| 11:50 Uhr | Weibliche Kinder U10 W9 und jünger                                    | 860 m  | Sportplatz/<br>Umgebung |
| 12:00 Uhr | Männliche Kinder U10 W9 und jünger                                    | 860 m  | Sportplatz/<br>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<br>W 14 / W15 und M 14 / M15        | 2700 m | 2 Crossrunden           |
| 13:20 Uhr | Weibliche Jugend U20 und U18<br>Männliche Jugend U20 und U18          | 2700 m | 2 Crossrunden           |
| 13:40 Uhr | Männlich/Weibliche Jugend U20-U18<br>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 Teilnehmer erhält eine Urkunde.

# Bahneröffnung

Sonntag, 08. Mai 2022

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 Teilnehmer Urkunden

**Zeitplan Bahneröffnung Sonntag, den 08. Mai 2022 in Höxter**

| <b>Uhrzeit</b>  | <b>Kinder<br/>U 10<br/>M9/8</b> | <b>Kinder<br/>U 10<br/>W9/8</b> | <b>Kinder<br/>U 12<br/>M11/10</b> | <b>Kinder<br/>U 12<br/>W11/10</b> | <b>Kinder<br/>U 14<br/>M13/12</b> | <b>Kinder<br/>U 14<br/>W13/12</b> | <b>Jugend<br/>U16<br/>M15/14</b> | <b>Jugend<br/>U 16<br/>W15/14</b> | <b>Männl.<br/>Jugend<br/>U20/18</b> | <b>Weibl.<br/>Jugend<br/>U20/18</b> | <b>Männer<br/>+AK.</b> | <b>Frauen<br/>+AK.</b> |
|-----------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>13:00</b>    | 50 m                            |                                 |                                   |                                   | Weit II                           | Ball                              | Weit II                          | Weit I                            | Kugel                               | Weit I                              | Kugel                  | Weit I                 |
| <b>13:15</b>    | Weit III                        | 50 m                            |                                   |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>13:30</b>    |                                 |                                 | 50 m                              |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>13:45</b>    |                                 |                                 |                                   | 50 m                              |                                   |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>14:00</b>    |                                 |                                 | Ball                              |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>14:05</b>    |                                 |                                 |                                   |                                   | 75 m                              |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>14:15</b>    |                                 | Weit III                        |                                   | Weit II                           |                                   | 75 m                              |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>14:20</b>    |                                 |                                 |                                   |                                   |                                   |                                   | 100 m(1)                         | 100m(2)                           |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>14:30</b>    | Ball II                         |                                 |                                   |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   | 100m(1)                             |                                     | 100m (2)               |                        |
| <b>14:45</b>    |                                 |                                 |                                   |                                   | Ball                              |                                   |                                  |                                   |                                     | 100 m                               |                        | 100m (2)               |
| <b>15:00</b>    |                                 |                                 |                                   |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>15:15</b>    |                                 | Ball II                         | Weit II                           |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   | Weit I                              |                                     | Weit I                 |                        |
| <b>15:30</b>    |                                 |                                 |                                   | Ball                              |                                   | Weit III                          |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>15:50</b>    | 800 m                           |                                 |                                   |                                   |                                   |                                   | Kugel                            | Kugel                             |                                     | Kugel                               |                        | Kugel                  |
| <b>15:55</b>    |                                 |                                 |                                   |                                   | 800 m                             |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>16:10</b>    |                                 |                                 |                                   |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>16:20</b>    |                                 | 800 m                           |                                   | 800 m                             |                                   |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>16:30</b>    |                                 |                                 | 800 m                             |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>16:40</b>    |                                 |                                 |                                   |                                   |                                   | 800 m                             |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>16:50</b>    |                                 |                                 |                                   |                                   |                                   |                                   | 800 m                            |                                   | 800 m                               |                                     | 800 m                  |                        |
| <b>17:00</b>    |                                 |                                 |                                   |                                   |                                   |                                   |                                  | 800 m                             |                                     | 800 m                               |                        | 800 m                  |
| <b>17:10</b>    |                                 |                                 |                                   |                                   |                                   |                                   | 3000 m                           | 3000 m                            | 3000 m                              | 3000 m                              | 3000 m                 | 3000 m                 |
|                 |                                 |                                 |                                   |                                   |                                   |                                   |                                  |                                   |                                     |                                     |                        |                        |
| <b>Jahrgang</b> | <b>13 u. jü</b>                 | <b>13 u. jü</b>                 | <b>11/12</b>                      | <b>11/12</b>                      | <b>09/10</b>                      | <b>09/10</b>                      | <b>07/08</b>                     | <b>07/08</b>                      | <b>03-06</b>                        | <b>03-06</b>                        | <b>02 u. ä.</b>        | <b>02 u. ä.</b>        |

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

## Streckenrekorde Flutlicht – Crosslauf

### 2700m

|            |                       |                           |              |             |
|------------|-----------------------|---------------------------|--------------|-------------|
| M10        | Nils Deppe            | LV Bördeland-Borgentreich | 11:18        | 2018        |
| M11        | Sebastian Fischer     | LF Lüchtringen            | 11:10        | 2006        |
| M12        | Gustav Lewandowski    | SV Brackwede              | 11:14        | 2019        |
| M13        | Moritz Fellner        | LG Braunschweig           | 09:46        | 2018        |
| M14        | Tim Holtbrügge        | LF Lüchtringen            | 09:43        | 2015        |
| <b>M15</b> | <b>Tim Holtbrügge</b> | <b>LF Lüchtringen</b>     | <b>09:40</b> | <b>2016</b> |
| W10        | Mia Kuhaupt           | Warburger SV 1884         | 12:10        | 2016        |
| W11        | Anna Frehse           | HLC Höxter                | 11:53        | 2010        |
| W12        | Nathalie Hupp         | LF Lüchtringen            | 11:19        | 2010        |
| W13        | Nathalie Hupp         | LF Lüchtringen            | 11:13        | 2011        |
| W14        | Madeline Meder        | DJK Adler Brakel          | 11:25        | 2011        |
| <b>W15</b> | <b>Kiara Nahen</b>    | <b>LC Paderborn</b>       | <b>11:09</b> | <b>2017</b> |

### 7900m

|          |                     |                           |              |             |
|----------|---------------------|---------------------------|--------------|-------------|
| MJU 18   | Jonas Beverungen    | LF Lüchtringen            | 29:29        | 2007        |
| MJU 20   | Jan Holtbrügge      | LF Lüchtringen            | 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>46:00</i> | <i>2021</i> |

## Streckenrekorde Flutlicht – Crosslauf

### 1400m

|                   |                               |                             |                    |                    |
|-------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------|
| M8                | Sameer Al Sindi               | TuS Ovenhausen              | 7:02               | 2019               |
| M8                | Henri Krüger                  | SV Brackwede                | 05:59              | 2019               |
| <b>M9</b>         | <b>Maximilian Helpenstein</b> | <b>DJK Adler Brakel</b>     | <b>05:54</b>       | <b>2016</b>        |
| <i>M11</i>        | <i>Fiete Spieker</i>          | <i>TuS Ovenhausen</i>       | <i>6:12</i>        | <i>2021</i>        |
| <i>W7</i>         | <i>Karla Sagebiel</i>         | <i>SV Kollerbeck</i>        | <i>7:31</i>        | <i>2021</i>        |
| W8                | Kiara Nahen                   | TV Jahn Bad Driburg         | 06:23              | 2010               |
| W9                | Lou Rabehanta                 | LF Lühtringen               | 06:04              | 2019               |
| <i>W10</i>        | <i>Elisa Henke</i>            | <i>LF Lühtringen</i>        | <i>6:17</i>        | <i>2021</i>        |
| <b><i>W11</i></b> | <b><i>Lou Rabehanta</i></b>   | <b><i>LF Lühtringen</i></b> | <b><i>5:58</i></b> | <b><i>2021</i></b> |

### 4000m

|            |                          |                        |              |             |
|------------|--------------------------|------------------------|--------------|-------------|
| MJU 18     | Jonas Beverungen         | LF Lühtringen          | 13:54        | 2006        |
| MJU 20     | Jonas Beverungen         | LF Lühtringen          | 14:02        | 2009        |
| MJU 23     | 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         | 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        |
| <i>M65</i> | <i>Bernhard Jünemann</i> | <i>LT Güntersen</i>    | <i>19:27</i> | <i>2021</i> |
| M70        | Wilhelm Wehrmann         | PSV Holzminden         | 20:31        | 2007        |
| M75        | Wilhelm Wehrmann         | PSV Holzminden         | 22:56        | 2009        |
| M80        | Wilhelm Wehrmann         | PSV Holzminden         | 26:13        | 2014        |
| WJU 18     | Nathalie Hupp            | LF Lühtringen          | 16:55        | 2014        |
| WJU 20     | 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        | 2008        |
| W 60       | Elke Dorsch              | PSV Holzminden         | 23:07        | 2018        |
| W 65       | Ursula Müller            | Non Stop Ultra Brakel  | 23:21        | 2018        |

**Freitag, 04. November 2022**  
**18. Flutlicht–Crosslauf im Solling – Crosspark**

**Wettbewerbs-/ Altersklassen**

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