

Elektro-Installation Panne GmbH

Lohstraße 5 · HALVER
Tel.: 0 23 53 / 50 11

- Neubauinstallation
- E-Installation bei Altbausanierung
- Industrieanlagen und Neubauten
- Elektroheizungen und Reparatur
- Elektrische Warmwassergeräte
- Beleuchtungstechnik
- Datentechnik
- Telekommunikation
- Sprechanlagen
- E-Check (<http://www.e-check.de>)

www.elektro-panne.de

Tipp: Grüner Tee bei Sport und Freizeit

Grüner Tee ist ein guter und **gesunder Durstlöcher**. Ideal ist es, wenn man ihn in einer Thermoskanne oder Thermoflasche bei Sport, Radfahren oder beim Wandern dabei hat.

Empfehlen können wir euch dieses **leckere Rezept**:

Bereitet den grünen Tee wie gewohnt vor. Lasst ihn dann etwas abkühlen und gebt ihn in eine Thermoskanne mit etwa 1 EL Honig und einem Spritzer Zitronensaft für einen leicht säuerlichen Geschmack.

Unterwegs könnt ihr die Kanne eventuell mit kaltem Wasser auffüllen. Der Tee schmeckt nämlich auch noch verdünnt und abgekühlt sehr gut.



Wir wünschen allen viel Erfolg! Das Team von www.tea-exclusive.de

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.lghs.de

27.



Einladung
und
Ausschreibung
zum

Crosslauf in Halver

am Samstag, den

9. April 2011

am Waldfreibad Herpine



Information

- Laufstrecke:** Die Laufstrecken führen auf befestigten Wegen durch hügeliges Gelände im Bereich des Waldfreibades Herpine. **100 % Waldwege, kein Asphalt!**
- Auszeichnungen:** Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde (Jahrgangswertung nach DLO).
Der/die Sieger/in jeder Klasse erhält einen Pokal, bei den Erwachsenen nur der Gesamtsieger/die Gesamtsiegerin.
Außerdem werden Sachpreise vergeben.
Kreismeisterschaften: Urkunden für die ersten Drei, bei den Schülern für die ersten Acht.
- Anreise:** Halver liegt an der B229 zwischen Lüdenscheid und Radevormwald. Im Ort Hinweisschilder beachten.
- Start und Ziel:** **NEU: Waldfreibad Herpine**, Herpiner Weg Halver
- Startgebühren:**
- | | |
|-----------------|----------|
| Frauen / Männer | 5,00 EUR |
| Jugendliche | 2,50 EUR |
| Schüler | 2,50 EUR |
- Anmeldungen:** Bis ½ Stunde vor dem Start.
- Ergebnislisten:** Können gegen eine Gebühr von 2,-€ im Wettkampfbüro bestellt werden.
- Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.
- Auskünfte:** Karl-Heinz Panne
Talstraße 28, 58553 Halver,
Tel. 02353/50111, Fax 137177
www.lghs.de, info@lghs.de
- Veranstalter:** Leichtathletik Gemeinschaft Halver-Schalksmühle
- TuS Halver 1848 e.V.
- Schalksmühler TV 1893 e.V.
- TuS Stöcken-Dahlerbrück 1885 e.V.
- TuS Linscheid-Heedfeld 1914 e.V.
- TuS Oberbrügge 1870 e.V.



Klasseneinteilung und Zeitplan

Samstag 9. April 2011

Lauf	Klasse		Strecke	Startzeit
1	Schülerinnen	C + D	ca. 1.200 m	14.00 Uhr
2	Schüler	C + D	ca. 1.200 m	14.15 Uhr
3	Schülerinnen	A + B	ca. 1.600 m	14.30 Uhr
4	Schüler	A + B	ca. 1.600 m	14.45 Uhr
5	weibl. Jugend	A + B	ca. 4.350 m	15.00 Uhr
6	männl. Jugend	A + B	ca. 4.350 m	15.00 Uhr
7	Frauen Mittelstrecke	HK - W70	ca. 4.350 m	15.00 Uhr
8	Männer Mittelstrecke	HK - M70	ca. 4.350 m	15.00 Uhr
9	Frauen Hauptlauf	HK - W70	ca. 10.550 m	15.45 Uhr
10	Männer Hauptlauf	HK - M70	ca. 10.550 m	15.45 Uhr

Für Teilnehmer aus dem FLVW-Kreis Lüdenscheid werden die Läufe als Kreismeisterschaft gewertet.

Wir wünschen Allen eine gute Anreise und den Teilnehmern den erhofften sportlichen Erfolg.

**Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.lghs.de**

**Ihr Laufausrüster Nr. <1> in Westfalen
wenn es ums Laufen geht!**



Bester durchsortierter
Stützpunkt für ADIDAS
Spikes !!

Frankfurter Straße 38 • Tel. (0 23 53) 43 28 • www.sport-kubelt.de
Fachberatung durch langjährige Erfahrung im internationalen Hochleistungssport