

# Zweiter Winter Cup Lauf 2018/19

## Trainingsveranstaltung

- Datum:** Sonntag 25.11.2018
- Uhrzeit:** Erster Start um 11 Uhr
- Treffpunkt:** Parkplatz an der Bommerholzerstraße 59, Einfahrt Elbschestraße.
- WKZ** ca. 100 m vom Parkplatz entfernt. Start und Ziel direkt am WKZ
- Trainingsorganisation:** Monika & Peter Depta
- Trainingsform:** Klassischer OL
- |                  |        |        |          |
|------------------|--------|--------|----------|
| <b>Strecken:</b> | Bahn A | Bahn B | Bahn C   |
| Herren           | ca.7Km | ca.5Km | ca.2,5Km |
| Damen            | ca.6Km | ca.4Km | ca.2,5Km |
- Karte:** Elbschebach 1:10 000 Erneuert und Erweitert.  
Stand 11.2018 nach ISOM 2000
- Startliste:** Die Startliste wird am Freitag 23.11.2016  
auf <http://www.rheinruhol.de/> veröffentlicht.
- Postenkontrolle:** Trainingsschirme evtl. mit Zangen
- Kosten:** Bahn A und B 4,-€  
Bahn C 1,-€
- Anmeldung:** **Bis zum Mittwoch 21.11.2016** per Mail an [peter\\_depta@online.de](mailto:peter_depta@online.de)  
**Meldung mit: Vorname Nachname, Bahn**
- Nachmeldungen:** Alle Nachmeldungen ab Donnerstag kosten 1€ mehr,  
Nachmeldungen bis spätestens Samstag 18Uhr !  
Vor Ort keine Nachmeldungen mehr möglich.
- Verpflegung:** Heißer Tee und Monikas Kuchen.
- Versicherung:** Jeder Trainingsteilnehmer ist für seine eigene Sicherheit zuständig.