

Ausrichter: <b>LVN-Kreis Heinsberg</b>	Termin: <b>Freitag, 29. Juni 2012</b> Ort: <b>Erkelenz</b>	<b>28</b>
---	---	-----------

Einladung und Ausschreibung zum Vorkampf „Jochen-Appenrodt-Pokal“ im Willy-Stein-Stadion an der Westpromenade.

**Meldungen:**

bis 01. April 2012 mit entsprechendem Meldebogen (im Internet) schriftlich an

**LVN Kreis-Heinsberg**  
**Anja Deckers**  
**Danziger Straße 28**  
**52525 Heinsberg**

**Nachmeldungen:**

Nachmeldungen sind nicht möglich.

**Startgeld:**

Je Mannschaft € 25,00

**Beginn und Ort:**

Freitag um 17.00 Uhr Im Willy-Stein-Stadion an der Westpromenade.  
 Vollkunststoffanlage maximale Dornenlänge 6 mm.

**Auszeichnung:**

Die Siegreiche Mannschaft erhält einen Wanderpokal. Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.  
 Die Sieger der Vorrunden aus den Kreisen nehmen am **Landesfinale am 15. September 2012** in Bottrop teil.  
 Der Landesverband lädt hierzu separat ein.

**Wettbewerbe und Zeitplan:**

**NEU:** Eine Mannschaft besteht aus 6 bis 11 Kindern, unabhängig von der Anzahl der Mädchen oder Jungen !

Startberechtigt sind nur die Jahrgänge 2001 – 2003

Wettbewerb	Beschreibung
8 x 40 m Hindernis-Flachsprint Pendelstaffel	Gelaufen wird ein 40 m- Hindernissprint über 4 Bananenkartons auf dem Hinweg (alle 8 m) und ein 40 m- Flachsprint auf dem Rückweg in Form einer Pendelstaffel. Dazu stellt sich je eine Hälfte der Mannschaft an der Startlinie der Hindernis- bzw. Flachsprintstrecke auf. Jedes Mannschaftsmitglied muss einmal die Flachsprint und einmal die Hindernisstrecke laufen. Der letzte Startläufer trägt ein Mannschaftsband, der erste Startläufer erhält den zu transportierenden Tennisring, der hinter der Wendestange übergeben werden muss. Das Wettkampfergebnis wird durch die gelaufene Zeit ermittelt.
Weitsprung-Staffel	Nach dem Startkommando begibt sich der Startläufer auf die ca. 10m lange Anlaufstrecke Richtung Weitsprunggrube. Es folgt ein einbeiniger Absprung vor einem Hindernis (Bananenkarton o.ä.) in die Weite. Nach einer möglichst beidbeinigen parallelen Landung in die möglichst weite Zone läuft das Kind weiter in Richtung Grubenende, wo es eine Fahnenstange (bzw. Hütchen) umrundet und zu seinem Team zurück läuft. Der nächste Läufer wird vor dem Start abgekatscht. Die jeweils erreichten Zonenpunkte werden aufaddiert. Es finden <b>2 Durchgänge a` 3 Min.</b> statt, wovon der Bessere gewertet wird.
Tennisring - Weitwurf	Von einer Abwurflinie werfen die Teilnehmer einen Tennisring im geradem Wurf in das Wurffeld, das in Wurfbereichen zu jeweils 3 m (beginnend mit 5 m => 0 Punkte) eingestellt ist. Die Zonen entsprechen aufsteigend den zu erzielenden Punkten. Jeder Teilnehmer hat <b>3 Versuche</b> . Die Punkte der Versuche sämtlicher Mannschaftsmitglieder werden addiert.
Stab - Weit - Sprung	Der Stab-Weit-Sprung wird an einer Sandgrube durchgeführt. Am Grubenrand wird der Einstichbereich mit einem Gymnastikreifen markiert. Die Wertungszone liegen – gemessen vom Grubenrand – beginnend mit 2,50 m (1 Punkt) und von da alle 50 cm gesteigert in der Sandgrube. Gewertet wird der am nächsten zum Rand liegende Körperabdruck. Der Stab muss nicht zurückgeworfen werden und die Abdrücke des Stabes bleiben unberücksichtigt. Jeder Teilnehmer hat <b>3 Versuche</b> . Die Punkte der Versuche sämtlicher Mannschaftsmitglieder werden addiert.
Biathlonstaffel	Die Biathlon Staffel ist eine Ausdaueraufgabe in Staffelform. Auf der Laufstrecke von ca. 500 m (= 2 Runden) müssen an einer Wurfstation Zielwürfe durchgeführt werden. Jeder Teilnehmer hat an der Wurfstation <b>3 Würfe</b> . Zu der Wurfstation gehören auch Strafrunden (Länge ca. 10% der Gesamtlaufstrecke), auf der ein Teilnehmer pro Fehlwurf eine Runde laufen muss, bevor er wieder auf der normale Runde weiter laufen darf. Die Laufstrecke ist einmal zu absolvieren, bevor der nächste Läufer startet. Gewertet wird die Gesamtzeit aller Staffelläufer.

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg.

**Mannschaftsmeldebogen zur**  
**Vorrunde Jochen-Appenrodt-Pokal**  
**am 29. Juni 2012 in Erkelenz**

Verein: \_\_\_\_\_

**Meldung bis 01.04.2012 !!!**  
**(Eingang !!!)**

Betreuer/in: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Meldung an:

**Anja Deckers**

**Danziger Str. 28**

**52525 Heinsberg**

**Tel.: 02452/24183**

**Handy: 0175/8146131**

**E-Mail: [andec@gmx.de](mailto:andec@gmx.de)**

**NEU: Eine Mannschaft besteht aus 6 - 11 Kindern,  
unabhängig von der jeweiligen Anzahl der Mädchen oder Jungen.**

Lfd. Nr.	Name, Vorname	Jahr-gang	Lfd. Nr.	Name, Vorname	Jahr-gang
1.			7.		
2.			8.		
3.			9.		
4.			10.		
5.			11.		
6.					

*(Es sind die Jahrgänge 2001, 2002 und 2003 zulässig!)*

\_\_\_\_\_  
(Ort, Datum)

\_\_\_\_\_  
Unterschrift