

19.



FRIESEN CROSS



20.07.24
STRANDBAD SCHILLIG

**5. LAUF DER
LAUF-SERIE 24**



LIEBE FRIESEN-CROSS-FANS,

Der Friesencross ist mit seiner einzigartigen Location einer der außergewöhnlichsten Crossläufe in Deutschland. Während des Laufes können Läufer:innen die wohlthuende Nordseeluft genießen und den Blick entlang des UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer schweifen lassen. Dabei führt der Weg über Sandstrand, Wiesen und sogar den schlickigen Meeresboden.

Parallel zum Friesencross findet ebenfalls am Strand in Schillig, das Friesenfestival vom 19. – 21.07 statt. Für das entsprechende Rahmenprogramm vor und nach den Läufen ist also gesorgt!

LAUF- UND ZEITPLAN

Lauf	Zeit	Strecke	Alterklasse
1	15:00	400m	Bambini U6
2	15:30	1.000m	Schüler/innen U10
3	16:00	2.000m	Schüler/innen U16
4	16:45	5km	M/W alle AK, Junioren/-innen
5	16:45	5km	M/W alle AK Walking & Nordic-Walking
6	18:00	10km	M/W alle AK, Jun. AK A-B

**ONLINE ANMELDUNG UNTER
WWW.WANGERLAND.DE/FRIESEN-CROSS**

SCHON GEWUSST?

BEI DER ANMELDUNG KANN EIN
**FRIESEN-CROSS
FUNKTIONSHIRT**
DAZU ERWORBEN WERDEN.



STARTGEBÜHR

- Lauf 1 - 3 ohne Gebühr
- Lauf 4 - 6 Erwachsene 15,- EUR, Jugendliche ab 15 Jahren 5,- EUR
- Kinder bis 15 Jahre FREI

SIEGEREHRUNG

- Lauf 2 und 3 ca. 16.30 Uhr
- Lauf 4 und 6 ca. 20.00 Uhr

AUSZEICHNUNG

Alle Teilnehmenden erhalten eine Medaille. Die jeweils 1. bis 3. eines Laufes erhalten eine Urkunde vor Ort. Weitere Urkunden können heruntergeladen werden unter: www.mtv-hohenkirchen.de

WALKING / NORDIC-WALKING

Es wird eine elektronische Zeitnahme durchgeführt und eine Ergebnisliste erstellt (gem. DLV). Eine Siegerehrung findet nicht statt.

TEAMWERTUNG BEI 5 UND 10KM-LÄUFEN

Je 3 Läufer:innen eines Vereins/einer Gruppe bilden – unabhängig von ihrer Altersklasse – innerhalb eines Wettbewerbs ein Team.

ALLGEMEINES

- Die Laufstrecke ist nicht amtlich vermessen, da durch die jährlichen natürlichen Veränderungen im Wattenmeer, die Streckenführung stets neu angepasst werden muss
- Die Laufstrecken bestehen kombiniert aus Wiese, Sand, Beton und Watt (nur 10 km) und sind durch Streckenposten markiert
- Startnummern werden für alle Läufe ausgegeben und sind sichtbar auf der Brust zu tragen
- Die Zeitmessung erfolgt elektronisch
- Für Schadensfälle jeglicher Art übernimmt die Veranstalterin KEINE Haftung

UMKLEIDEN, SANITÄR & PARKMÖGLICHKEITEN

befinden sich unmittelbar im Zielbereich. Gebührenpflichtige Parkplätze sowie Stellplätze für Wohnwagen/mobile sind ausreichend vorhanden, da die Veranstaltung neben dem Campingplatz stattfindet.

TIPPS FÜR DEN PERFEKTEN 19. FRIESEN-CROSS

#1

**AUSGEDIENTE BEQUEME
SCHUHE EINPACKEN, DENN JE
NACH LAUF FÜHRT DER WEG
SOGAR DURCH DAS WATT.**

**UNSER NORDDEUTSCHES WETTER IST
SO WECHSELHAFT WIE EBBE UND FLUT,
HEISST SONNENCREME UND
REGENSCHUTZ DÜRFEN NICHT FEHLEN.**

#2

#3

**EINEN MÜSLIRIEGEL ALS
SNACK EINPACKEN.**

**EASYPARK-APP DOWNLOADEN UND
AM TAG DES LAUFES FÜR DAS
DIGITALE PARKEN NUTZEN.**

#4

Um lange Wartezeiten an den Parkautomaten am Strandparkplatz Schillig zu vermeiden, empfehlen wir das Parkticket digital zu lösen. Einfach und schnell buchbar über www.easypark.de oder die easypark-App.

**WIR WÜNSCHEN ALLEN TEILNEHMENDEN
EINEN ERFOLGREICHEN LAUF!**

Wangerland Touristik GmbH
Zum Hafen 3
26434 Wangerland
Tel.: 0 44 26 / 987 -0
E-Mail: info@wangerland.de
WANGERLAND.DE/FRIESEN-CROSS

Mit Unterstützung von:
MTV Hohenkirchen e.V.
Setzenstraße 21
26434 Wangerland
Tel.: 0 44 63 / 1365
MTV-HOHNENKIRCHEN.DE



Lauf-Serie 2024

Auch 2024 gilt: Sportler, die an mindestens fünf von acht Wertungsläufen der Lauf-Serie teilgenommen haben, erhalten ein Funktionsshirt. Läuferinnen und Läufer, die an sieben Wettbewerben teilgenommen haben, werden zusätzlich mit einer Funktionsjacke belohnt. Also, starten Sie durch! Weitere Infos unter www.oeffentliche-lauf-serie.de

**Bis 01.08.
Shirtgröße
angeben!**

Name der Veranstaltung	Datum 2024	Wettbewerbe
Sandkruger Schleife www.sandkruger-schleife.de	07.01.	<p>Eine verbindliche Aussage zu den Wertungsläufen erhalten Sie direkt beim Laufveranstalter. Bitte informieren Sie sich zu gegebener Zeit beim jeweiligen Organisator. Virtuelle Läufe erhalten keine Wertung für die Lauf-Serie.</p>
Schortenser Straßenlauf www.hfc-la.de	21.04.	
Großenkneiter ZehnMeilenLauf www.zehnmeilenlauf.de	25.05.	
Remmers-Hasetal-Marathon www.remmers-hasetal-marathon.de www.vfl-loeningen.de	22.06.	
Friesencross www.mtv-hohenkirchen.de www.wangerland.de	20.07.	
Barßeler Hafenfestlauf www.hafenfestlauf.de	23.08.	
Wardenburger Sommerlauf www.wardenburger-sommerlauf.de	01.09.	
Oldenburg Marathon www.oldenburg-marathon.de	20.10.	