



**43. NIKOLAUS-CROSS-LAUF
ALS 4. LAUF DER
35. CROSSLAUF-SERIE
DES SPORTKREISES COCHEM-ZELL**



Sonntag, 04. Dezember 2022

Sportplatz der SG Auderath-Alflen

Meldungen an
Michael Hammes
56828 Alflen
Tel.: 02678/9537679
E-Mail: info@sportverein-alflen.de

Startzeit	Klasseneinteilung	Streckenlänge ca.
14.00	U8 und jünger	100m/300 m
14.10	U10 und U12	800 m (1 kl. Runde)
14.25	U14 und U16	1.600 m (2 kleine Runden)
14.40	Jedermannlauf ab U16	3.500 m (2 große Runden)
14.45	Walking/Nordic-Walking	3500 m
15.15	Hauptlauf Männer/Frauen (W/M 20-W/M 70)	7.000 m (4 große Runden)

