54. Adventslauf

Ist das Jahr denn schon wieder fast vorbei? War denn nicht gerade erst Ostern?
Kein Grund dem Sommer hinterher zu trauern, denn auf den Pfungstädter Adventscross ist Verlass.
Auch in seiner 54. Auflage am 3.12.2023 wird er wieder für ein tolles Lauferlebnis rund um das Pfungstädter Stadion sorgen. Das ist die Gelegenheit der heimischen Couch zu entkommen und sich fit zu machen, denn die nächste Sommersaison kommt bestimmt.
Mit Strecken von den Kleinsten bis zur Altersklasse ist für **jeden etwas dabei.** Die Nikoläuse laufen sich schon warm um die Strecken wieder optimal vorzubereiten, damit am 1. Advent alles passt.
Im Rahmen des Adventscross werden auch die Meisterschaften des Leichtathletik-Kreises Groß-Gerau durchgeführt (Alle Läufe mit Ausnahme des Fitness-Laufs)

Zeitplan

Lauf	Zeit*	Altersklassen	Jahrgänge	Distanz
1	09:15	Fitness-Lauf männl. Jugend(U18 und älter), Männer weibl. Jugend(U18 und älter), Frauen	2007 und älter	3 Crossrunden ca. 3700m
2	09:45	weibl. Jugend U18 (W16/W17) weibl. Jugend U20 (W18/W19) Frauen, Seniorinnen (W30-W80) Mittelstrecke **Lang-Laufcup Wertung Weiblich**	2006-2007 2004-2005 2003 und älter	3 Crossrunden ca. 3700m
3	10:15	männl. Jugend U18 (M16/M17) männl. Jugend U20 (M18/M19) Männer, Senioren (M30-M80) Mittelstrecke	2006-2007 2004-2005 2003 und älter	3 Crossrunden ca. 3700m
4	10:40	weibl. Kinder U8 (W6/W7)	2016-2017	Cross-Sprintstrecke ca. 850m
5	10:50	männl. Kinder U8 (M6/M7)	2016-2017	Cross-Sprintstrecke ca. 850m
6	11:00	weibl. Jugend U20 (W18/W19) Frauen Cross-Sprint	2004-2005 2003 und älter	Cross-Sprint ca. 850m
7	11:05	männl. Jugend U20 (M18/M19) Männer Cross-Sprint	2004-2005 2003 und älter	Cross-Sprint ca. 850m
8	11:15	weibl. Kinder U10 (W8/W9)	2014-2015	1 Crossrunde ca. 1300m
9	11:25	männl. Kinder U10 (M8)	2015	1 Crossrunde ca. 1300m
9b	11:35	männl. Kinder U10 (M9)	2014	1 Crossrunde ca. 1300m
10	11:50	weibl. Kinder U12 (W10/W11)	2012-2013	1 Crossrunde ca. 1300m
11	12:00	männl. Kinder U12 (M10/M11)	2012-2013	1 Crossrunde ca. 1300m
12	12:15	weibl. Jugend U14 (W12/W13) weibl. Jugend U16	2010-2011 2008-2009	2 Crossrunde ca. 2500m

Lauf	Zeit*	Altersklassen	Jahrgänge	Distanz
		(W14/W15)		
13	12:35	männl. Jugend U14 (M12/M13) männl. Jugend U16 (M14/M15)	2010-2011 2008-2009	2 Crossrunde ca. 2500m
14	12:55	Frauen, Seniorinnen (W30-W80) Männer, Senioren (M30-M80) Langstrecke **Lang-Laufcup Wertung Männlich**	2003 und älter	6 Crossrunden ca. 7300m