

# Rheinland-Pfalz Crossmeisterschaften

**Termin:** Sonntag, 06. November 2005  
**Ort:** Bingen-Rochusberg, am Jahnsporplatz  
**Meldungen an:** Karl-Heinz Ströher  
 Im Schwendel 4, 55411 Bingen am Rhein  
 Fon: 06725/5013, Fax: 06725/307719  
 E-Mail: info@lc-bingen.de, Internet: www.lc-bingen.de  
 (zweifach auf DLV-Meldebogen)  
**Meldeschluss:** 02. November 2005 (Posteingang)

## Organisationsgebühren

Frauen, Männer: 4,00 EUR  
 Jugend: 3,00 EUR

## Wettbewerbe und Zeitplan

| Zeit  | Klasse                   | Strecke |          |
|-------|--------------------------|---------|----------|
| 11.00 | W8-W11                   | 1450 m  | 1 Runde  |
|       | M8-M11                   | 1450 m  | 1 Runde  |
| 11.15 | W12-W15                  | 1450 m  | 1 Runde  |
|       | M12-M15                  | 1450 m  | 1 Runde  |
| 11.30 | WJB, WJA                 | 4350 m  | 3 Runden |
|       | Juniorinnen, Frauen      | 4350 m  | 3 Runden |
|       | MJB, MJA                 | 4350 m  | 3 Runden |
|       | Junioren, Männer         | 4350 m  | 3 Runden |
| 12.30 | Junioren, Männer         | 10150 m | 7 Runden |
|       | Senioren M30 u. älter    | 10150 m | 7 Runden |
|       | Juniorinnen, Frauen      | 10150 m | 7 Runden |
|       | Seniorinnen W30 u. älter | 10150 m | 7 Runden |

Gemeinsamer Start, aber getrennte Wertung; bei gemeinsam gestarteten Läufern kann ein Teilnehmer nur in einer Klasse gewertet werden.

**Wertungen:** In allen Wettbewerben finden Einzel- und Mannschaftswertung statt. In den Klassen WJB, MJB, WJA, MJA, Junioren, Juniorinnen, Frauen, Männer, Senioren und Seniorinnen finden Rheinland-Pfalz Meisterschaften statt.

**Wichtiger Hinweis:** In den Klassen W/M8-W/M15 finden keine Rheinland-Pfalz-Meisterschaften statt. Diese Wettbewerbe werden nur im Rahmen des 33. St. Martins Crosslauf ausgetragen.

**Senioren-Mannschaftswertung:** W30/35, M30/35, W40 u. älter, M40/45, M50 u. älter.

**Auszeichnungen:** Die Sieger/innen in den Jugend-, Junioren/innen-, Frauen-, Männer-, Senioren-, Seniorinnenklassen erhalten den Titel „Rheinland-Pfalz Meister/in“ der jeweiligen Altersklasse.

**Strecke:** Waldwege und Geländestrecke mit geringen Höhendifferenzen, in frostfreiem Zustand können Spikes benutzt werden.

**Startnummernausgabe:** Bei Start und Ziel.



**Laufen\*Triathlon\*Radfahren\*Outdoor\*Sportswear  
Team- und Vereinsausstattung**

*Meddy's Laufladen*

Hohenzollernstr. 109, 56068 Koblenz  
Kostenlose HOTLINE 0-800-1633397

[www.meddys-laufladen.de](http://www.meddys-laufladen.de)

**Ihr Laufsportfachgeschäft in Koblenz**

