

# Rheinland-Pfalz-/Rheinland-Meisterschaften Crosslauf

<b>Termin:</b>	Sonntag, 10. November 2024
<b>Ort:</b>	56288 Laubach/Hunsrück, Simmernerstraße 5, Gemeindehaus
<b>Veranstalter:</b>	ARGE LAV Rheinland-Pfalz
<b>Ausrichter:</b>	Leichtathletik-Verband Rheinland
<b>Örtl. Ausrichter:</b>	Hunsrück-Marathon e.V.
<b>Meldungen über:</b>	LADV: <a href="https://ladv.de/">https://ladv.de/</a> Mail: <a href="mailto:info@LVRheinland.de">info@LVRheinland.de</a> Rhein Hessen und Pfalz über lanet3.de an den eigenen Landesverband
<b>Meldeschluss:</b>	03. November 2024 (Eingang)

Informationen zu Teilnahmerecht, Meldegebühren, Nachmeldungen usw. finden Sie in den Allgemeinen Teilnahmebestimmungen für Rheinland-Meisterschaften bzw. in den Teilnahmebestimmungen für Rheinland-Pfalz Meisterschaften.

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0177/7976498 zur Verfügung.

## Rheinland-Pfalz-Wertung (mit Medaille):

Einzel: Männer, Frauen, U23, U20, U18, M/W14/15, M/W 12/13

Mannschaft: Männer, Frauen, U23, U20, U18, U16, U14

## zusätzliche Rheinland-Pfalz-Wertung (ohne Medaille):

Einzel: Senioren, Seniorinnen (M/W30 – M/W90)

Mannschaft: W/M30/35, W/M40/45, W50-W90, M50/55, M60/M65, M70-M90

## Rheinland-Wertung:

Einzel: Männer, Frauen, U23, U20, U18, M/W14/15, M/W 12/13, Senioren, Seniorinnen (M/W30 – M/W90)

Mannschaft: U14, U16, U18, U20, U23, Männer, Frauen, W/M30/35, W/M40/45, W50-W90, M50/55, M60/M65, M70-M90.

## Hinweise Mannschaftswertung:

Die Mannschaftswertung erfolgt durch Addition der Einlaufplatzierungen. Bei Punktgleichheit zweier Mannschaften nimmt die Mannschaft den besseren Rang ein, die den besser platzierte/n dritte/n Läufer/in ins Ziel bringt. Eine Mannschaft besteht aus 3 Teilnehmer/innen.

**Hinweis:** Bei gemeinsam gestarteten Läufen kann ein(e) Teilnehmer(in) nur in einer Klasse gewertet werden. Jugendliche dürfen nur einmal an den Start gehen. Es gibt keine Durchlaufwertung über alle Teilnehmer pro Lauf, es erfolgt nur die Wertung in der Altersklasse in der der Athlet gemeldet wurde.

**Ausgabe der Startunterlagen:** Dorfgemeinschaftshaus Laubach

**Umkleide/Duschen:** Dorfgemeinschaftshaus Laubach

**Anfahrtsbeschreibung:** Aus Richtung Trier B327 bis Simmern, Richtung Laubach.  
Aus Richtung Koblenz B327 Richtung Simmern.  
BAB 61, Ausfahrt Laudert, Richtung  
Kastellaun-Maisborn-Bubach



## Strecken und Zeitplan:

Zeit	Klasse	Jahrgänge	Strecke	Runden
10:30	M50-M90	ab 1974	5430m	3 große Runden
11:20	Frauen Mittelstrecke, W U23, WJ U20, Seniorinnen W30-W90	ab 2006 (2007-2008 können hochstarten)	3620m	2 große Runden
11:50	Männer Mittelstrecke, M U23, MJ U20, MJ U18	ab 2008 (2009 - 2010 können hochstarten)	3620m	2 große Runden
12:15	Rahmenwettbewerb: Sprint-Cross Serie 1 U18 - M/W	ab 2008	770m	1 kleine Runde
12:30	Rahmenwettbewerb: MK und WK U12	2013-2014 (2015 nicht startberechtigt)	1540m	2 kleine Runden
12:45	WJU14	2011-2012 (2013 kann hochstarten)	1540m	2 kleine Runden
13:00	Rahmenwettbewerb: Sprint-Cross Serie 2 U18 - M/W	ab 2008	770m	1 kleine Runde
13:15	MJ U14	2011-2012 (2013 kann hochstarten)	1540m	2 kleine Runden
13:30	MJ U16	2009-2010 (2011 kann hochstarten)	2580m	1 kleine Runde, 1 große Runde
13:45	WJ U18, WJ U16	2007-2010 (2011 kann hochstarten)	2580m	1 kleine Runde, 1 große Runde
14:05	Frauen Langstrecke, M30-M45	männlich ab 1994; weiblich ab 2004 (2005-2008 können hochstarten)	7240m	4 große Runden
14:05	Männer Langstrecke	ab 2004 (2005-2006 können hochstarten)	9050m	5 große Runden

Beim Sprint-Cross erfolgt die Wertung durch Addition der Serie 1 und 2.

**Streckenbeschreibung:** kleine Runde 770 m, große Runde 1810 m. Wiesen- und Wirtschaftswege, je nach Wetterlage anspruchsvolle Strecken.