

Rheinland-Pfalz- Crossmeisterschaften

Termin: Sonntag, 21. Februar 2010
Ort: 56379 Holzappel, Gelände am Herthasee
Veranstalter: Leichtathletik-Verband Rheinland
Ausrichter: VfL Holzappel in der LG Lahn-Aar-Esterau
Meldungen über: LA.net: <https://lanet.seltec-sports.de> oder
Edwin Schiebel, Wiesenstr. 10, 56379 Scheidt
Fon: 06439/7889, Fax: 06439/90 97 80
E-Mail: e.schiebel@t-online.de
Meldeschluss: 11. Februar 2010 (Posteingang)

Organisationsgebühren

Frauen, Männer, Junioren/innen:	6,00 EUR
Senioren/Seniorinnen:	6,00 EUR
Jugend:	5,00 EUR
Schüler:	3,00 EUR

Auf alle LA.net-Meldungen gibt es einen Rabatt von 1,00 EUR.

Wertung

In allen Wettbewerben finden Einzel- und Mannschaftswertungen statt. In der Klassen WJB, MJB, WJA, MJA, Junioren, Juniorinnen, Frauen, Männer, Senioren und Seniorinnen finden Rheinland-Pfalz-Meisterschaften statt. Mannschaftswertungen erfolgen nach den Einlauf-Platzierungen.

Senioren-Mannschaftswertung:

W30/35	M30/35
W40/45	M40/45
W50/55	M50/55
	M60/65

Wichtiger Hinweis: In den Klassen W/M8 bis W/M15 finden Rahmenwettbewerbe statt, aber keine Rheinland-Pfalz-Meisterschaften.

Startnummernausgabe: Im Vereinshaus des VfL Holzappel.

Siegerehrung: Ca. 30 Minuten nach Beendigung des jeweiligen Wettbewerbes.

Zeitplan Rahmenwettbewerbe

Zeit	Klasse	Streckenlänge	Runden
11.00	W/M8/9	1150m	1 kleine Runde
11.10	W/M10/11	1150m	1 kleine Runde
11.25	W/M12 - 15	1800m	1 große Runde

Rheinland-Pfalz



Zeitplan Meisterschaftswettbewerbe

Zeit	Klasse	Strecke	Runden
11.45	MJB, MJA	4450m	1 kleine Runde u. 2 große Runden
	WJB, WJA		
	Junioren, Juniorinnen		
	Männer, Frauen		
	W/M30 u. älter		
12.45	Junioren, Juniorinnen	9400m	1 kleine Runde u. 5 große Runden
	Männer, Frauen		
	W/M30 u. älter		

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

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

Urkunden: Bei Meisterschaftswettbewerbe Einzel Platz 1 - 8, Mannschaft Platz 1 - 3. Bei den Rahmenwettbewerbe erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde.

Streckenbeschreibung: Kleine Runde ca. 1000 m eben um den See und 150 m Zieleinlauf. Große Runde ca. 1650 m und 150 m Zieleinlauf. Die Strecke führt über Wiesen- und Wirtschaftswege und hat eine Höhendifferenz von ca. 20 m. Sie kann mit Spikes belaufen werden. Siehe auch www.lg-esterau-holzappel.de

Umkleiden/Duschen: Je nach Witterung in begrenzter Anzahl im Vereinhaus des VfL Holzappel oder in der Schulturnhalle etwa 1 km vom Herthasee entfernt.

Anreise: Der Herthasee liegt an der B417 zwischen Holzappel und Hirschberg. Aus Richtung Süden Autobahn A3, aus Richtung Westen Autobahn A48 bis Dernbacher Dreieck, dann auf die A3 bis Ausfahrt Diez (41). Nun Richtung Limburg, Diez, Görgeshausen, an der 1. Ausfahrt rechts Richtung Nassau, Eppenrod. In Eppenrod links halten Richtung Hirschberg, Holzappel. In Hirschberg der Vorfahrtsstraße folgen bis Ausfahrt Herthasee.