



Rheinland – Crossmeisterschaften 2005



Wettbewerbe und Zeitplan:

11:25 Uhr	Männer – Mittelstrecke (Neue Startzeit) männliche Jugend A/ Junioren	ca. 4470 m 4 Runden (Startrunde, 2 volle R. + Zielrunde)	Lauf 1
11:50 Uhr	Männliche Jugend B	ca. 3305m 3 Runden (Startrunde, 1 volle R. + Zielrunde)	Lauf 2
12:10 Uhr	weibliche Jugend A /Juniorinnen/Frauen /Seniorinnen W 30/35/40/45/ 50/55/60/65	ca. 3305 m 3 Runden (Startrunde, 1 volle R. + Zielrunde)	Lauf 3
12:40 Uhr	Männer - Langstrecke	ca. 9130 m 8 Runden (Startrunde, 6 volle R. + Zielrunde)	Lauf 4
13:25 Uhr	weibliche Jugend B Schülerinnen W 14/15	ca. 2140 m 2 Runden (Startrunde + Zielrunde)	Lauf 5
13:40 Uhr	Schüler M 14/15	ca. 2140 m 2 Runden (Startrunde + Zielrunde)	Lauf 6
13:55 Uhr	Schülerinnen W 12/13 Rahmen-Wettbewerb	ca. 980 m 1 Startrunde	Lauf 7
14:10 Uhr	Schüler M 12/13 Rahmen-Wettbewerb	ca. 1320 m 1,5 Runden (Startrunde + verkürzte Zielrunde)	Lauf 8
14:25 Uhr	Senioren M 30/35/40/45	ca. 5635 m 5 Runden (Startrunde, 3 volle R. + Zielrunde)	Lauf 9
14:50 Uhr	Senioren M -50-55-60-65-70-75	ca. 5635 m 5 Runden (Startrunde, 3 volle R. + Zielrunde)	Lauf 10

Zeitplanänderungen vorbehalten

Hinweis: Bei gemeinsam gestarteten Läufen kann ein Teilnehmer nur in **einer** Klasse gewertet werden.

Mannschaftswertung: Zeitaddition, 1 Mannschaft besteht aus 3 Teilnehmern.

Strecken: Rundkurs durch Parkanlagen (Wiesengelände und Waldwege mit geringen Höhenunterschieden und Hindernissen).
Die Strecke kann **mit Spikes** belaufen werden.