

Rheinland-Meisterschaften

10 km Straßenlauf

5 km MJ/WJ U16

- Termin:** Samstag, 29. März 2014
Ort: 57572 Niederfischbach, Konrad-Adenauer-Straße 15
Ausrichter: TuS Germania Fischbacherhütte in der LG Sieg
Meldungen über: **LA.net:** <https://lanet.seltec-sports.de> oder
Leichtathletik-Verband Rheinland
Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103
(einfach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 20. März 2014 (Eingang)

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0170/4045346 zur Verfügung.

Wertung

Einzelwertung 10 km: WJ U20, WJ U18, W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70, **zusätzlich Gesamtwertung weiblich (Frauen, Juniorinnen, Seniorinnen - die Erste im Ziel ist Meisterin)**

MJ U20, MJ U18, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80, **zusätzlich Gesamtwertung männlich (Männer, Junioren, Senioren - der Erste im Ziel ist Meister)**

Mannschaftswertung 10 km: WJ U20, WJ U18, W30/35, W40/45, W50, **zusätzlich Gesamtwertung weiblich (Frauen, Juniorinnen, Seniorinnen)**
MJ U20, MJ U18, M30/35, M40/45, M50/55, M60, **zusätzlich Gesamtwertung männlich (Männer, Junioren, Senioren)**

Einzel- (Jahrgangswertung) und Mannschaftswertung 5 km: MJ U16, WJ U16. MJ/WJ U14 sind nicht startberechtigt!

Der/die Gesamtsieger/in des 10km-Straßenlaufes erhält den Titel eines/r Rheinlandmeisters/in. Gehört er/sie einer Seniorenklasse an, ist er/sie außerdem Meister/in in der gemeldeten Altersklasse. Dies trifft auf die Einzel- und Mannschaftswertung zu. Die Meldung zu der o.g. Meisterschaft muss nur einmal abgegeben werden. Die Senioren/innen werden dann automatisch der Hauptklasse und der gemeldeten Seniorenklasse zugeordnet.

Wettbewerbe und Zeitplan

Zeit	Strecke	Klasse
14.30	5km	MJ U16, WJ U16
15.00	10km	WJ U20, WJ U18, W30-W70
		MJ U20, MJ U18, M30-M80

Strecke: Sehr flache Strecke ohne größere Steigungen, keine engen Kurven. Wendepunkt bei 5 bzw. 2,5 km. Gut geeignet für Tempoläufe mit konstanter Geschwindigkeit bei Lauf in einer Richtung.

Strecke ist vom DLV vermessen, wahrscheinlich die schnellste bestenlistentaugliche Strecke in der Region. Exakte Kilometermarkierungen (rosa/rote Striche mit km-Angabe bzw. Wendepunktmarkierung bei Kilometer 5).

Länge: 10000 m

Höhenmeter: +/- 40 m

Durchschnittliche Steigung/Gefälle: +/- 0.8%

Maximale Steigung/maximales Gefälle: +/- 3%

Anmeldung, Umkleide und Duschmöglichkeiten sowie Siegerehrung finden und er Turnhalle der alten Grundschule Fischbacherhütte statt (Konrad-Adenauer Straße 15, 57572 Niederfischbach).

Parkplätze sind in unmittelbarer Nähe vorhanden und werden durch Ordnungspersonal zugewiesen.

Der Start befindet sich ebenfalls keine fünf Gehminuten von der Turnhalle entfernt.

