

Rheinland-Meisterschaften 10000 Meter

Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen

- Termin:** Samstag, 15. September 2018
Ort: 55765 Birkenfeld, Am Stadion, Stadion am Berg
Ausrichter: LC Birkenfeld e.V.
Meldungen über: **LA.net:** <https://www.lanet2.de> oder
 Leichtathletik-Verband Rheinland
 Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103
 (einfach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 06. September 2018 (Eingang)

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0163/1649830 (Erik Schmidt) zur Verfügung.

Wettbewerbe und Zeitplan

Zeit	Klasse	Strecke	Wettbewerb
17:30	Männer/Frauen, Senioren/innen	10000m	1. Meisterschaftslauf
bei großem Andrang anschl. ca. 18:30	Männer/Frauen, Senioren/innen	10000m	2. Meisterschaftslauf

Bitte Bestleistung angeben! Läufe werden nach Zeiten gesetzt!

Startunterlagen: am Wettkampfbüro im Stadion am Berg

Umkleiden/Duschen: Umkleiden sind im Stadion vorhanden, Duschköglichkeiten werden vor Ort per Aushang bekannt gegeben.

Siegerehrung: findet im Anschluss an die Wettbewerbe im Stadion statt.

Parkplätze: Bitte die Parkplätze am Großparkplatz „Am Stadion“ nutzen.

Rahmenprogramm: ab 15:00 Uhr findet ein Rahmenprogramm für die Altersklassen ab U14 statt.

Zeitplan Rahmenprogramm

	U14	M12/13	U16	M15/16	U18	WJ U18	U20	WJ U20	M/W/AK
15:00	W12/13 75m		W14/15 Hoch	M15/16 Hoch	MJ U18	WJ U18	MJ U20 Diskus	WJ U20 Diskus	Diskus
15:10		75m							
15:20			100m						
15:30	Hoch	Hoch		100m	Hoch	Hoch			
15:40					100m	100m	100m		
15:50						100m		100m	
16:00									100m
16:10	800m	800m	Diskus	Diskus	Diskus	Diskus	Hoch	Hoch	Hoch
16:20			800m	800m					
16:30							400m	400m	400m
16:40					400m	400m			
16:50									
17:00					200m	200m	200m	200m	200m
17:30									10000m (RLM)