Rheinland-Meisterschaften 10 km Straßenlauf

5 km MJ/WJ U16

Termin:	Samstag, 03. März 2018
Ort:	57572 Niederfischbach, Konrad-Adenauer-Straße 15
Ausrichter:	TuS Germania Fischbacherhütte in der LG Sieg
Meldungen über:	**LA.net: https://www.lanet2.de** oder Leichtathletik-Verband Rheinland Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103 (einfach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss:	22. Februar 2018 (Eingang)

Wertung

Einzelwertung 10 km:
WJ U20, WJ U18, W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70, W75, W80, W85, W90, zusätzlich Gesamtwertung weiblich (Frauen, Seniorinnen - die Erste im Ziel ist Meisterin)
MJ U20, MJ U18, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80, M85, M90, zusätzlich Gesamtwertung männlich (Männer, Senioren - der Erste im Ziel ist Meister)

Mannschaftswertung 10 km:
WJ U20, WJ U18, W30/35, W40/45, W50-W90, zusätzlich Gesamtwertung weiblich (Frauen, Juniorinnen, Seniorinnen)
MJ U20, MJ U18, M30/35, M40/45, M50/55, M60/65, M70-M90, zusätzlich Gesamtwertung männlich (Männer, Junioren, Senioren)

Einzel- (Jahrgangswertung) und Mannschaftswertung 5 km: MJ U16. M/W13 sind startberechtigt. M/W12 und jünger sind nicht startberechtigt

Der/die Gesamtsieger/in des 10 km-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.

Wenn‘s mal ganz schnell gehen muss: **info@LVRheinland.de**

Wettbewerbe und Zeitplan

Zeit	Strecke	Klasse
14:30	5km	MJ U16, WJ U16
15:00	10km	WJ U20, WJ U18, W30-W90
		MJ U20, MJ U18, M30-M90

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 Ordnerpersonal zugewiesen.

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