

# 39. INT. ST. MARTINS Crosslauf in Bingen

**Veranstalter:** Leichtathletik-Club BINGEN e.V.  
**Ausrichter:** Leichtathletik-Club BINGEN e.V.  
**Termin:** Sonntag, 06. November 2011, ab 11:00 Uhr  
**Ort:** Bingen-Rochusberg, am Jahnsportplatz  
Von der Innenstadt aus Beschilderung in Richtung Rochusberg folgen.

**Meldungen an:** Joachim Krüger  
Leipzigstraße 15  
55411 Bingen am Rhein  
Tel.: 06721 / 47630  
Fax: 06721 / 490957 (Silvio Stern)  
Email: [info@lc-bingen.de](mailto:info@lc-bingen.de)  
siehe: <http://www.lc-bingen.de>

**Meldeschuß:** 04. November 2011 (Posteingang)

**Organisationsbeitrag:** Frauen, Männer EUR 5,50  
Jugend EUR 4,50  
Schüler/-innen EUR 3,50

## WETTBEWERBE und ZEITPLAN:

10:40	*	Rhein-Main Cross-Sprint-Cup Männer/männl. Jugend	800 m
10:50	*	Rhein-Main Cross-Sprint-Cup Frauen/weibl. Jugend	800 m
11:00	*	Schüler/-innen M/W 8-11	1450 m (1 Runde)
11:15	*	Schüler/-innen M/W 12-15	1450 m (1 Runde)
11:30	*	<b>Mittelstrecke:</b>	4350 m (3 Runden)
	*	(männl./ weibl. Jugend B	
	*	männl./ weibl. Jugend A	
	*	Junioren /Juniorinnen	
	*	Männer / Frauen	
	*	Senioren / Seniorinnen M/W 30 u. älter)	
12:30	*	<b>Langstrecke:</b>	10150 m (7 Runden)
	*	(Junioren / Juniorinnen	
	*	Männer / Frauen	
	*	Senioren / Seniorinnen M/W 30 u. älter / Volkslauf)	

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

**Wertungen:** In allen Wettbewerben werden Einzel- und Mannschaftswertungen durchgeführt.  
Senioren-Mannschaftswertung: (3 Teilnehmer pro Mannschaft)  
Mannschaftswertungen erfolgen nach den Einlauf Platzierungen.

**Auszeichnungen:** Ehrenpreise und Urkunden für Einzelsieger Platz 1 bis 6,  
Mannschaften Platz 1 bis 3

**Cross-Strecke:** Waldwege- und Geländestrecke, mit geringen Höhendifferenzen, in frostfreiem Zustand können Spikes benutzt werden. Startnummernausgabe bei START+ZIEL.