

40. INT. ST. MARTINS Crosslauf / Rheinland-Pfalz Crosslauf Meisterschaften in Bingen

Veranstalter: Landesverband Rheinland-Pfalz
 Ausrichter: Leichtathletik Club BINGEN e.V.
 Termin: Sonntag, 11. November 2012, ab 10:30 Uhr



Ort: Bingen-Rochusberg, am Jahnsporplatz
 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@lcbingen.de
 siehe: <http://www.lcbingen.de>

Meldeschluss: 09. November 2012 (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. U 18/20	800 m
10:50	*	Rhein-Main Cross-Sprint-Cup Frauen/weibl. U 18/20	800 m
11:00	*	Männl./weibl. U 10/12 (8-11 J.)	1450 m (1 Runde)
11:15	*	Männl./weibl. U 14/16 (12-15 J.)	1450 m (1 Runde)
11:30	*	Mittelstrecke (1. Lauf):	4350 m (3 Runden)
	*	(Männl./weibl. U 18	
	*	Männl./weibl. U 20	
	*	Junioren /Juniorinnen U 23	
	*	Männer / Frauen	
12:00	*	Mittelstrecke (2. Lauf):	4350 m (3 Runden)
	*	Senioren / Seniorinnen M/W 30 u. älter)	
12:35	*	Langstrecke:	10150 m (7 Runden)
	*	(Junioren / Juniorinnen U 23	
	*	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.