

41. INT.ST. MARTINS Crosslauf in Bingen und Cross-Sprint Rhein-Main

Veranstalter: Leichtathletik- Club Bingen e.V.
Ausrichter: Leichtathletik- Club Bingen e.V.



Termin: Sonntag, 03. November 2013, ab 10.30 Uhr

Ort: Bingen- Rochusberg, am Jahnsportplatz;
 Von der Innenstadt aus Beschilderung in Richtung Rochusberg folgen.

Meldungen: Ulrike Blank-Peters
 Danziger Straße 3 - 55444 Waldlaubersheim
 Tel. 0172 / 59 50 168
 Email: info@lcbingen.de - siehe: <http://www.lc-bingen.de>

Meldeschluss: 31. Oktober 2013 (Posteingang)

**Organisations-
Beitrag:** 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. U18/20	800m
10.50	*	Rhein-Main-Cross-Sprint-Cup Frauen/weibl.. U18/20	800m
11.00	*	Gemichter Staffellauf männl./ weibl. U10/12 (8-11 J.)	3 x 500 m
11.15	*	männl./ weibl. U14/16 (12-15 J.)	1450 m (1 Runde)
11.30	*	Mittelstrecke (1.Lauf):	4350 m (3 Runden)
	*	(männl./ weibl. U18 / U20	
	*	Junioren /Juniorinnen U23	
	*	Männer / Frauen	
12.00	*	Mittelstrecke (2.Lauf):	4350 m (3 Runden)
	*	Senioren / Seniorinnen M30 u. älter)	
12.35	*	Langstrecke:	10150 m (7 Runden)
	*	(Junioren / Juniorinnen U23	
	*	Männer / Frauen	
	*	Senioren / Seniorinnen M30 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.

***** 2013 – 40 Jahre LC Bingen e.V. *****