

42. INT. ST. MARTINS Crosslauf / Bingen / Rh. und Cross-Sprint Rhein-Main

Veranstalter: Leichtathletik-Club BINGEN e.V.
Ausrichter: Leichtathletik-Club BINGEN e.V.
Termin: Sonntag, 02. November 2014
Ort: Bingen-Rochusberg, Jahnsportplatz, Am Schützenweg 5
Meldungen an: Wolfgang Chladek
Hochstrasse 1
55424 Münster-Sarmsheim
Tel.: 06721 /46328
Email: info@lcbingen.de
<http://www.lcbingen.de>
Meldeschuß: 31. Oktober 2014
Organisationsbeitrag: Frauen, Männer EUR 5,50
Jugend EUR 4,50
Schüler/-innen EUR 3,50

WETTBEWERBE und ZEITPLAN:

10:40	*	Rhein-Main Cross-Sprint Männer/ m U18/20	800 m
10:50	*	Rhein-Main Cross-Sprint Frauen/ w U18/20	800 m
11:00	*	Staffeln m / w U8/10/12	3 x 500 m
11:15	*	m / w U14/16	1450 m (1 Runde)
11:30	*	Mittelstrecke (1.Lauf)	4350 m (3 Runden)
	*	m / w U18/20/23	
	*	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)
	*	m / w U23 / Männer / Frauen	
		Senioren / Seniorinnen M/W 30 u. älter	

* = 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.