

# 44. ST. MARTINS Crosslauf / Bingen / Rh. mit LVR-Cross-Meisterschaften

**Veranstalter:** Leichtathletik-Club BINGEN e.V.  
**Ausrichter:** Leichtathletik-Club BINGEN e.V.  
**Termin:** Sonntag, 21. Oktoberr 2018  
**Ort:** Bingen-Rochusberg, Jahnsportplatz, Am Schützenweg 5  
**Meldungen an:** **Wolfgang Chladek**  
Hochstrasse 1  
55424 Münster-Sarmsheim  
Tel.: 06721 /46328  
Email: [info@lcbingen.de](mailto:info@lcbingen.de)  
<http://www.lcbingen.de>  
**Meldeschluß:** 17. Oktober 2018  
**Organisationsbeitrag:** Frauen, Männer EUR 6,50  
Jugend EUR 5,50  
Schüler/-innen EUR 4,00

## WETTBEWERBE und ZEITPLAN:

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:** Urkunden für alle Teilnehmer

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