10. Wonnegauer Cross-Duathlon

mit Rheinlandpfalz Meisterschaften auf der Sprintdistanz Jugend A und älter

LLG Wonnegau e.V. 67590 Monsheim

28. Oktober 2018

Start 11:15 Uhr

Jedermann	2 km Laufen
+ Schüler A	5 km Gelände Rad
+ Jugend B	1 km Laufen

Start 11:00 Uhr

Sprintdistanz + Jugend A

3 km Laufen
15 km Gelände Rad
2 km Laufen

Start 10:15 Uhr

Schüler B

1,0 km Laufen
3,5 km Gelände Rad
0,5 km Laufen

www.llgwonnegau.de

Schirmherr der Veranstaltung: Verbandsbürgermeister Ralph Bothe

Veranstalter: **LLG Wonnegau e.V.** www.llgwonnegau.de

Ort: 67590 Monsheim, Feuerwehr Gelände
Parken: Verbandsgemeinde 67590 Monsheim, Alzeyer Str.15 (200 m Fußweg).

Drei Wettbewerbe: **Schüler B:** (JG 2007-2008)
1,0 km Laufen - 3,5 km Gelände Rad - 0,5 km Laufen
Sprintdistanz + Jugend A (JG 2001-2002)
3 km Laufen - 15 km Gelände Rad - 2 km Laufen
Jedermann, Schüler A (JG 2005-2006), **Jugend B** (JG 2003-2004)
2 km Laufen - 5 km Gelände Rad - 1 km Laufen

Standort: Startunterlagen im Feuerwehrhaus ab 8:30 Uhr.
Start / Ziel / Wechselzone Gelände Feuerwehr

Zeitplan: **Check – In:** ab 9:00 Uhr - Ende 10:45 Uhr

Wettkampfbesprechung:
10:05 Uhr Schüler B (Teilnahmepflicht)
10:50 Uhr Sprint, Jedermann, Schüler A und Jugend A/B (Teilnahmepflicht)

Startzeiten:

Schüler B	10:15 Uhr
Sprintdistanz und Jugend A	11:00 Uhr
Jedermann, Schüler A und Jugend B	11:15 Uhr

Siegerehrung: alle Wettbewerbe ab 13:30 Uhr

Teilnahmebedingungen:
Auf der Schüler B Distanz sind nur die Jahrgänge 2007- 2008 startberechtigt.
Auf der Sprint Distanz sind alle Personen ab Jahrgang 2002 startberechtigt.
Auf der Jedermann Distanz sind alle Personen ab Jahrgang 2006 startberechtigt.
Bei Rheinlandpfalz Meisterschaft Startpass erforderlich!

Ergebnislisten: Ergebnislisten werden im Internet unter: **www.llgwonnegau.de** veröffentlicht.

Urkunden: können bei: **www.br-timing.de** herunter geladen werden.

Laufen 1 + 2: **Beim Laufen ist die Startnummer vorne zu tragen.**
Schüler B laufen 2 Runden je 500 m (1 km).
Im zweiten Laufabschnitt 1 Laufrunde (500 m).
Bei der **Sprintdistanz + Jugend A** werden 3 Runden gelaufen (3 km).
Im zweiten Laufabschnitt 2 Laufrunden (2 km).
Beim **Jedermann, Schüler A und Jugend B** werden 2 Runden gelaufen (2 km).
Im zweiten Laufabschnitt 1 Laufrunde (1 km).

Radfahren: **Beim Radfahren ist die Startnummer gut sichtbar auf dem Rücken zu tragen. Übersetzungskontrolle bei Schüler und Jugend!**
Das Tragen eines Radhelmes gemäß DTU Sportordnung ist Pflicht.
Schüler B Parcours 2 Radrunden (gesamt 3,5 km).
Bei der **Sprintdistanz + Jugend A** wird der Rundkurs 3 x durchfahren (15 km).
Beim **Jedermann, Schüler A und Jugend B** wird der Rundkurs 1 x durchfahren (5 km).

Wechselzone: Innerhalb der Wechselzone muss das Rad geschoben werden.
Beim Schieben des Rades muss der Helm-Kinnriemen geschlossen sein. Erst hinter der Markierung darf auf das Fahrrad aufgestiegen werden. Beim Wechsel zum zweiten Laufen vor der Markierung absteigen und den Kinnriemen erst öffnen, wenn das Rad abgestellt ist.

Anmeldung: Online über **www.llgwonnegau.de**

Startgebühren:

Schüler	**10,- €**	(8,- € bis 31.08.2018)
Sprintdistanz	**24,- €**	(20,- € bis 31.08.2018)
Jugend + Jedermann	**19,- €**	(15,- € bis 31.08.2018)

In der Startgebühr sind 1,- € RTV Dopingkontrolle enthalten.

SEPA Einzug: Die Startgebühren werden über das SEPA Lastschriftverfahren eingezogen. Bitte die Richtigkeit der Kontoangaben prüfen und auf ausreichende Kontodeckung sorgen. Fehlbuchungen werden dem Kontoinhaber mit 5,- € Bearbeitungsgebühr belastet.

Meldeschluss: Die Onlineanmeldung schließt am **25. Oktober 2018**

Nachmeldungen: Am Wettkampftag, generell 5,- Euro zusätzlich!
Keine Nachmeldemöglichkeit für Rheinlandpfalz Meisterschaft!

Haftungsausschluss:
Unter Ausschluss jeglicher Veranstaltungshaftung startet jeder Teilnehmer auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl sowie Schäden jeder Art.
Der Teilnehmer ist für die technische Sicherheit der eigenen Ausrüstung selber verantwortlich. Er bestätigt, körperlich fit und für den Wettkampf ausreichend trainiert zu sein.
Die Teilnehmer erklären, keine Besitzansprüche gegenüber Daten und Bildern, die durch den Veranstalter erstellt und erfasst werden, geltend zu machen.
Mit der Anmeldung wird der Haftungsausschluss anerkannt.

Zeitnahme: erfolgt mittels Transponder und wird von der Fa. BR-Timing durchgeführt.

Zieleinlauf: Die Gesamtzeit sowie Lauf- und Rad Splits werden erfasst.

Duschen + Umkleiden:
Im Feuerwehrhaus
ACHTUNG! Die Umkleideräume dürfen **nicht** mit Wettkampfschuhen betreten werden!!!

Verpflegung: In Wechselzone und Zieleinlauf werden Getränke, Riegel und Bananen gereicht.

Siegerehrung:

Schüler / Jugend:	Die ersten jeder AK erhalten eine Urkunde und ein Präsent.
Sprintdistanz:	AK-Wertung, alle 10 Jahre, zusätzlich Geldpreise für die ersten 3 Männer und Frauen.
Jedermann:	Die ersten 3 Männer und Frauen erhalten je ein Präsent

Organisation / Info:

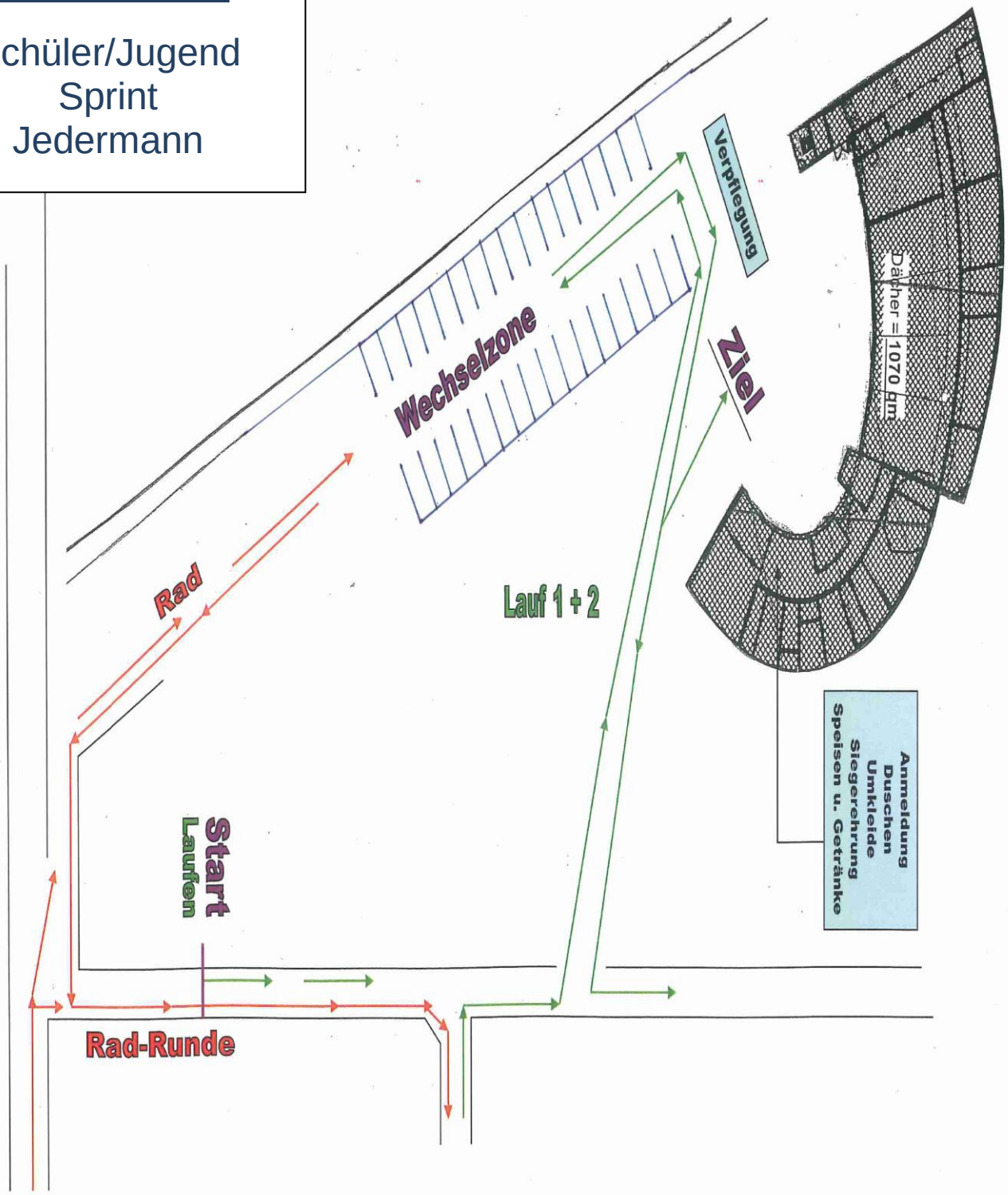
Erich Siegmund	06243 – 89 80
Olaf Klein	06243 – 905 190

www.llgwonnegau.de

www.rowe-mineraloel.com

Wechselzone

Schüler/Jugend
Sprint
Jedermann



- Heizung
- Sanitär
- Solar
- Wellness

seit 1968 ... Qualität bleibt

Hans Josef schmitt®
FACHGROßHANDEL GmbH

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00 - 12.00 Uhr 13.00 - 17.00 Uhr
Samstag 8.00 - 12.00 Uhr

Fachgroßhandel Schmitt GmbH, Kirchstraße 22, 67591 Hohen-Sülzen, Telefon (06243) - 5592, Fax 5945
E-mail: info@fachgrosshandel-schmitt.de www.fachgrosshandel-schmitt.de

VERBANDSGEMEINDE MONSHEIM
DER SÜDEN RHEINHESSENS

Mit freundlicher Unterstützung der Verbandsgemeinde Monsheim

Nelly Schnitt-Schweitzer

Physikalische Therapie

Lymphdrainagetherapeutin
Masseurin
Med. Fußpflege
67590 Monsheim
Ernst-Ludwigstr. 16
☎ 0 62 43 – 91 16 07

Fahrradhaus

O.K.-Cycling

67590 Monsheim
Nieder-Flörsheimer-Str. 8
☎ 06243 – 90 51 90
www.ok-cycling.de

MB MALERMEISTER M. BILAVSKI

MALERARBEITEN ALLER ART
ZUVERLÄSSIG
FLEXIBEL
SCHNELL
FÜR PRIVAT
UND
GEWERBE
UND
AUSSERHALB IHRER
GESCHÄFTSZEITEN

☎ 06243 – 5930

Mobil:
0171 – 832 1704

67590 Monsheim

David-Möllinger-Str.5

Weingut Heiko Graf

Weingut Heiko Graf
Hauptstraße 55
67590 Monsheim

Tel.: 06243 8691
E-Mail: info@weingut-graf.com
www.weingut-graf.com

Wein gut, alles gut!

ROWE®
MOTOR OIL