

## Läufertag 2022 mit RL und RH 10.000m

Termin: Samstag, 16. Juli 2022  
Ort: 55543 Bad Kreuznach, Friedrich-Moebus-Stadion,  
Pfungstwiese  
Ausrichter: Lauffreunde Naheland Bad Kreuznach  
Meldungen über: LADV: <https://ladv.de/>  
E-Mail Veranstalter: jana.eisenbrandt@outlook.de

Meldeschluss: 07. Juli 2022 (Eingang)

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 015209068755 zur Verfügung.

### Wettbewerbe und Zeitplan

Zeit	Klasse	Strecke/Disziplin
15:00	wU18/U20/F	200m
15:10	mU18/U20/M	200m
15:15	wU14/U16	300m
15:20	mU14/U16	300m
15:30	wU18/U20/F	400m
15:45	mU18/U20/M	400m
15:50	w/mU10/12	800m
16:00	wU14/16/18/20/F	800m
16:30	mU14/16/18/20/M	800m
17:00	wU18/U20/F	1500m
17:15	mU18/U20/M	1500m
17:30	wU14	2000m
17:45	mU14	2000m
18:00	wU16/U18	3000m
18:15	mU16	3000m
18:30	wU18/U20/F	5000m
19:00	mU18/U20/M	5000m
19:45	Frauen/ Seniorinnen	10.000m
20:45	Männer/ Senioren	10.000m

Startunterlagen: Im Stadion, Im Wettkampfbüro erhältlich  
Stellplatz: 60min vor dem jeweiligen Wettbewerb  
Kunststoffbahn: max. 6mm Dornen erlaubt  
Schuhe: Nach IAAF-Reglement

Zielschluss:  
1500m- 6:00min  
5000m- 30:00min  
10.000m- 60:00min

Umkleiden/Duschen: Im Stadion vorhanden und nutzbar  
Siegerehrung: Direkt nach dem Abschluss des jeweiligen Wettbewerbes  
Parkplätze: Ausreichend vorhanden