

## HLV-Region Hessen Süd

### Offene Südhessische-Langstaffelmeisterschaften und Südhessische 5000 m Meisterschaft

mit

### 5000 m Kreismeisterschaft des Kreises Groß-Gerau

für Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen, Jugend U20

Am 22.Juni 2022

<b>Veranstalter:</b>	Hessischer Leichtathletik-Verband, Kreis Groß-Gerau		
<b>Ausrichter:</b>	LG Rüsselsheim		
<b>Austragungsort:</b>	Stadion am Sommerdamm, Rüsselsheim		
<b>Beginn:</b>	17.30Uhr		
<b>Meldeschluss:</b>	18.06.2022		
<b>Meldegebühren:</b>	Aktive, Senioren:	Staffel:	5,00 €
		Einzel:	4,00 €
	Jugend;	Staffel:	4,00 €
		Einzel:	3,00 €
	Kinder:	Staffel:	4,00 €
	Nachmeldegebühr:		6,00 €

**Meldungen:** Meldungen ausschließlich über LANet3.de.

Sollte dies nicht möglich sein:

E-mail: [tobias.hochstein@hlv.de](mailto:tobias.hochstein@hlv.de)

<b>Wettbewerbe:</b>	Kinder U12:	6x800m*(mixed)
	wJU14:	3x800m
	mJU14	3x800m
	wJU16	3x800m
	mJU16	3x1000m
	wJU18	3x800m
	mJU18	3x1000m
	wJU20	5000m, 4x400m, 3x800m
	mJU20	5000m, 4x400m, 3x1000m
	Frauen+Seniorinnen	5000m, 4x400m, 3x800m
	Männer+Senioren	5000m, 4x400m, 3x1000m

**Zeitplan:** abhängig vom Meldeeingang

17.30Uhr	U12	6x800m*(mixed)
18.00Uhr	mJU14	3x800m
18.15Uhr	wJU14	3x800m
18.30Uhr	wJU16	3x800m
18.45Uhr	Frauen+Seniorinnen, wJU18+U20	3x800m
19.05Uhr	mJU16	3x1000m
19.20Uhr	Männer+Senioren; mJU18+U20	3x1000m
19.40Uhr	wJU20; Frauen+Seniorinnen	4x400m
19.50Uhr	mJU20; Männer+Senioren	4x400m
20.00Uhr	Männer+Senioren; Frauen+Seniorinnen; mJ+wJU20	5000m

**Wertungen:** Alle Langstaffeln werden als Südhessische- und Kreismeisterschaften der Kreise Groß-Gerau und Darmstadt-Dieburg für Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen Jugend U20, U18, U16, U14, Kinder U12 gewertet.

Die 5000 m Läufe werden als Südhessische Meisterschaften für Männer/Frauen, sowie U20 ausgeschrieben. Die 5000m-Meisterschaften des Kreises Groß-Gerau werden für Männer, Frauen, Senioren, Seniorinnen, Jugend U20 gewertet.

**Seniorenwertung:** M30/35 M40/45 M50/u.ä.  
W30/35 W40/45 W50/u.ä.

\*In der 6x800 m Staffel der Kinder U12 muss jeweils mindestens ein Teilnehmer Junge oder Mädchen sein.

Auszeichnungen: Die 8 Erstplatzierten der 5000 m Läufe sowie die 8 Ersten Staffeln erhalten Urkunden

Stellplatzkarten mit den endgültigen Meldungen sind jeweils 45 Minuten vor dem Start abzugeben.

Das Stadion hat eine vollkommene Kunststoffanlage. Es dürfen daher nur Schuhe mit 6 mm Dornen getragen werden.

Umkleidemöglichkeiten sind im Stadion vorhanden.

Sollte der Zeitplan geändert werden müssen, erfolgt rechtzeitige Durchsage. Die Veranstaltung findet nach den gültigen Regeln der IWR und DLO statt.

**Sollte Bedarf sein, ist jeder Verein verpflichtet pro 10 Teilnehmer einen Kampfrichter oder Helfer zu stellen!!**