



Die Strecke besteht überwiegend aus Grasboden mit kurzen Waldpassagen, geringem Höhenunterschied und kann durchgehend mit Spikes gelaufen werden. Die Rundenlänge beträgt ca. 1.540 m.

### Wettbewerbe:

**13:30 Uhr**

Mittelstrecke ca. 4.620 m  
(3 Runden)

*Männer/Frauen*

*Seniorinnen/Senioren*

**14:15 Uhr**

ca. 3.080 m (2 Runden)  
*U 14 + U 16*

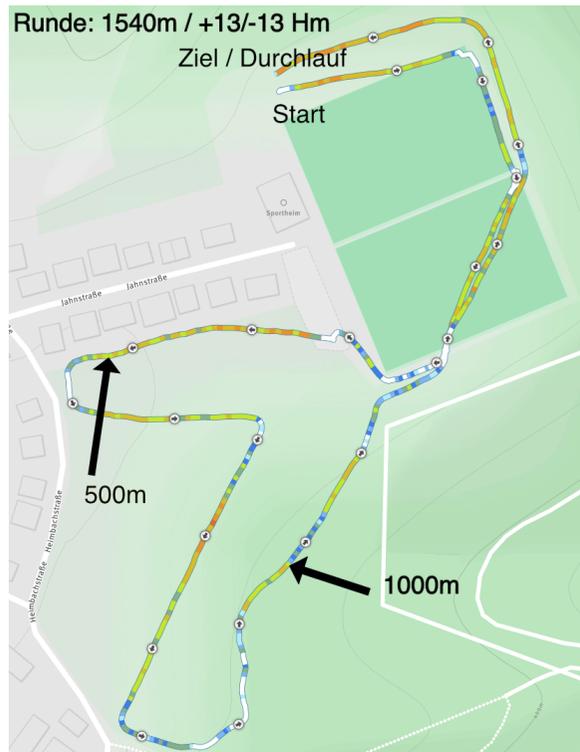
**14:45 Uhr**

ca. 3.080 m (2 Runden)  
*U 18 + U 20*

**15:15 Uhr**

Langstrecke ca. 9.240 m  
(6 Runden)

*Männer/Frauen/Seniorinnen/Senioren*



### Meldegebühren:

Männer/ Frauen/Senioren	€ 6,00
Jugend	€ 5,00

Mannschaftswertungen (je 3 Teilnehmer) erfolgen durch Zeitaddition der Bruttozeiten in den Aktiven-, Senioren- (Mittel-Langstrecke) und der Jugendklassen U14/U16/U18/U20. Bei den Senioren/-innen durch Zeit-Addition in den Altersklassen M/W 30/40/50/60/70+.

Jede/r Läufer/in kann nur in einer Mannschaft gewertet werden.

### Platzierungen:

Zur besseren Ermittlung der Einlaufreihenfolge wird ein Einlaufkanal eingerichtet. Die Platzierung eines Läufers/in wird mit Beginn des Einlaufkanals ermittelt. Ein Überholen im Einlaufkanal ist nicht erlaubt (unabhängig von der Breite) und führt zur Disqualifikation.

### Auszeichnung:

Als Auszeichnung erhalten die ersten acht Teilnehmer/ Mannschaften Urkunden.

Die Sieger/-innen der Mittel- und Langstrecke erhalten den Titel „Rheinland-Pfalz-/Pfalz-Crossmeister/-in 2019“ und den Meisterwimpel.

Die Sieger/innen der Jugendklassen erhalten den Titel „Rheinland-Pfalz-/Pfalz-Jugend-Crossmeister/in 2019“ und den Jugendmeisterwimpel.

Die Sieger in den Seniorenklassen erhalten den Titel „Rheinland-Pfalz-/Pfalz-Senioren-Crossmeister/in 2019“. Meisterwimpel werden bei Senioren nicht vergeben.

### Siegerehrung:

Die Siegerehrungen finden schnellstmöglich nach Beendigung der einzelnen Läufe statt.

