

Allgemeine Informationen

Anmeldung:

E-Mail: <meldungen@lc-mengerskirchen.de>

Tel.: 06438 – 83 50 53

Fax: 06438 – 71 06 40

Mit Angabe von Vor- und Nachname, Geschlecht und Jahrgang

Meldeschluss:

LCM Läuferabend: **Mo., 19.08.2013**

LCM Westerwaldcrosslauf: **Do., 07.11.2013**

Nachmeldungen werden bis 30 Minuten vor Wettkampfbeginn entgegengenommen (2 Euro Nachmeldegebühr).

Startgebühren:

Männer, Frauen: 4 Euro

Jugend: 3 Euro

SchülerInnen: 2 Euro

Wettkampfstätte:

Sportzentrum Mengerskirchen (Vollkunststoff-Anlage: maximal 6mm Dornen), PLZ: 35794, Navigation: Zum Sportzentrum

Ergebnisse:

Ergebnislisten werden unmittelbar nach Veranstaltungsende im Internet veröffentlicht.

→ <http://www.lc-mengerskirchen.de>

Sonstiges:

Duschen und Umkleidemöglichkeiten sind im Sportlerheim vorhanden.

Der Veranstalter und Ausrichter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstähle oder sonstige Schäden.

Alle Informationen finden Sie auch im Internet.

→ <http://www.lc-mengerskirchen.de>

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



12. LCM Westerwaldcrosslauf

Samstag, 9. November 2013

Zeitplan:

Lauf	Start	Klasse	Jahrgang	Strecke
1	13:10	MJU18 MJU20	1994-1997	3.750m (1 mittlere Runde + 3 große Runden)
		Männer & Senioren	1993 u.ä.	
2	13:30	MKU10 WKU10	2004/2005	1.000m (2 kleine Runden)
3	13:45	MKU12 WKU12	2002/2003	1.000m (2 kleine Runden)
4	14:00	MKU14 WKU14	2000/2001	1.500m (2 mittlere Runden)
Siegerehrung Lauf 1 bis Lauf 4				
5	14:15	MKU16 WKU16	1998/1999	2.250m (3 mittlere Runden)
6	14:40	WJU18 WJU20	1994-1997	2.750m (1 mittlere Runde + 2 große Runden)
		Frauen & Seniorinnen	1993 u.ä.	
7	15:15	Männer & Senioren	1993 u.ä.	6.750m (1 mittlere Runde + 6 große Runden)
Siegerehrung Lauf 5 bis Lauf 7				

Strecke:

Kleine äußere Runde (ca. 500m), mittlere Runde (ca. 750m), große Runde (ca. 1.000m). Die Strecke führt nur über Wiese bzw. Wiesenwege und ist komplett einsehbar.

Startnummern:

Die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt ab 12:00 Uhr im Sportlerheim Mengerskirchen (Sportzentrum).

Wertung:

In allen Wettbewerben werden Einzelwertungen nach IWR und LAO durchgeführt. Es findet eine Mannschaftswertung statt. Für Teilnehmer aus dem Leichtathletik-Kreis Limburg-Weilburg erfolgt eine **Kreismeisterschaftswertung**.

LCM Sportfeste und Termine 2013



Leichtathletik Club Mengerskirchen

So. 16.06.2013

22. LCM Bambini Sportfest

Mi. 21.08.2013

LCM Läuferabend

Do. 19.09.2013

34. LCM Stundenlauf

Sa. 09.11.2013

12. LCM Westerwaldcrosslauf

<http://www.lc-mengerskirchen.de>

22. LCM Bambini Sportfest

Sonntag, 16. Juni 2013

Der Leichtathletik Club Mengerskirchen lädt alle Jungen und Mädchen der jüngeren Jahrgänge zum 22. Mal zu seinem Bambini-Sportfest am Sonntag, den 16.06.2013 ab 14:00 Uhr ins Sportzentrum nach Mengerskirchen recht herzlich ein.

Beginn:

14:00 Uhr (Anmeldung), 14:30 Uhr Beginn der Wettkämpfe

Teilnehmer:

Alle Kinder der Jahrgänge 2002 und jünger. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht erforderlich.

Anmeldungen:

Ab 14.00 Uhr vor Ort im Sportzentrum. Voranmeldungen sind nicht erforderlich.

Startgebühr:

Eine Startgebühr wird nicht erhoben.

Wettbewerbe:

Für Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2002 bis 2005 wird ein Dreikampf bestehend aus 50-m-Sprint, Weitsprung und Ballweitwurf (80 g) angeboten.

Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2006 und jünger absolvieren einen Vierkampf aus 30-m-Sprint, 30-m-Bananenkistenlauf, Weitsprung und Schweißballwurf.

Dreikampf:

50m – Weitsprung – Ballweitwurf (80g)

→ M8 bis M11 und W8 bis W11

Vierkampf:

30m – 30m Bananenkistenlauf – Weitsprung -Schweißballwurf

→ M1 bis M7 und W1 bis W7

Auszeichnung:

Alle Kinder erhalten für ihre Teilnahme eine Urkunde und eine Medaille. Es erfolgt eine Jahrgangswertung.

Siegerehrung:

Die Siegerehrung findet nach Abschluss der Wettkämpfe im Sportzentrum statt.

Für das leibliche Wohl der Zuschauer und Wettkämpfer halten wir Speisen und Getränke zu volkstümlichen Preisen bereit.

LCM Läuferabend

Mittwoch, 21. August 2013

Zeitplan:

Start	Distanz	Klasse	Jahrgang
18:30	2.000 m	WKU12, WKU14, WKU16, MKU14, MKU12 Mit Kreismeisterschaftswertung	2003-1998
19:00	800 m	Alle Klassen	2003 und älter
19:20	1000 m	Alle Klassen	2003 und älter
Siegerehrung			
19:40	1.500 m	Alle Klassen Mit Kreismeisterschaftswertung für WJU18, WJU20, MJU18, MJU20, Männer, Frauen	2003 und älter
20:00	3.000 m	Alle Klassen	2003 und älter
Siegerehrung			

Zeitmessung:

Die Zeitnahme erfolgt mit einer vollelektronischen Zeitmessanlage.

Die Leistungen sind damit bestenlistenfähig.

Weitere Termine des LCM in 2013

07.02.2013 Faschingsparty (LCM – MGV- Schützenverein)
09.02.2013 Fassenacht (LCM –MGV – Schützenverein)
11.02.2013 Rosenmontag - Umzug u. Veranstaltung
(Vereinsring Mengerskirchen mit LCM)

15.03.2013 LCM Jahreshauptversammlung

23.03.2013 Müllsammel-Aktion (Vereinsring
Mengerskirchen mit LCM)

24.-30.03.2013 LCM Trainingslager

30.11. - 1.12.2013 Nikolausmarkt (Vereinsring Mengerskirchen mit
LCM)

14.12.2013 LCM Weihnachtsfeier

24.12.2013 LCM Heiligabendlauf

34. LCM Stundenlauf

Donnerstag, 19. September 2013

Der Leichtathletik Club Mengerskirchen lädt zu seinem 34. Stundenlauf am Donnerstag, den 19. September 2013 in Mengerskirchen recht herzlich ein.

Start:

Der Startschuss findet wie gewohnt um 18.15 Uhr statt.

Ort:

Gelaufen wird im Sportzentrum in Mengerskirchen (Vollkunststoffbahn, max. Dornenlänge 6 mm).

Rundenzähler:

Jede/r Läufer/-in bekommt einen Rundenzähler zugeteilt, der nach bestem Wissen und Gewissen die in einer Stunde zurückgelegte Strecke ermitteln wird.

Meldungen:

Meldungen werden direkt am Wettkampftag bis zu 15 Minuten vor dem Start im Sportzentrum entgegengenommen. Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Siegerehrung:

Die Siegerehrung findet im Anschluss an den Lauf bei einem gemütlichen Zusammensein im Sportlerheim Mengerskirchen statt.

Auszeichnung:

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Für einen neuen Stadionrekord im Stundenlauf erhält der Sieger/ die Siegerin eine Prämie von 100 Euro.

Stadionrekorde:

Männer 18.450m Sören Kah (2010)

Frauen 15.269m Alina Schulte (2003)