



Die Landesmeisterschaften werden im Rahmen der 6. Lingener Runde (Volks- und Straßenlauf) ausgetragen. Weitere Informationen unter [www.lingener-run.de](http://www.lingener-run.de).

**Rahmenwettbewerbe:** 5 km Straßenlauf (vermessen): Einzel- und Mannschaftswertung Schüler / -innen A, B und C. Einzelwertung Männer, Frauen, Jugendliche A+B.  
10 km Straßenlauf (vermessen) Einzel- und Mannschaftswertung Jugend A+B, Männer und Frauen mit AK.  
Halbmarathonlauf (vermessen) Wertung wie Landesmeisterschaft.  
 Meldungen für diese Rahmenwettbewerbe bis 01.10.10 an: Axel Hecht, Zum Neuen Hafen 14, 49808 Lingen(Ems) oder E-Mail: [a.hecht@kabelmail.de](mailto:a.hecht@kabelmail.de)  
 Organisationsgebühren: Halbmarathon 8,00 €, 10 km 6,00 €, 5 km 4,00 €.

**Wettbewerbe und Startzeit**

Änderungen vorbehalten!

|                  |                             |                         |
|------------------|-----------------------------|-------------------------|
| <b>12.00 Uhr</b> | Männer                      | Halbmarathon            |
|                  | Senioren M 30               | Halbmarathon            |
|                  | Senioren M 35               | Halbmarathon            |
|                  | Senioren M 40               | Halbmarathon            |
|                  | Senioren M 45               | Halbmarathon            |
|                  | Senioren M 50               | Halbmarathon            |
|                  | Senioren M 55               | Halbmarathon            |
|                  | Senioren M 60               | Halbmarathon            |
|                  | Senioren M 65               | Halbmarathon            |
|                  | Senioren M 70 +             | Halbmarathon            |
|                  |                             |                         |
|                  | Frauen                      | Halbmarathon            |
|                  | Seniorinnen W 30            | Halbmarathon            |
|                  | Seniorinnen W 35            | Halbmarathon            |
|                  | Seniorinnen W 40            | Halbmarathon            |
|                  | Seniorinnen W 45            | Halbmarathon            |
|                  | Seniorinnen W 50            | Halbmarathon            |
|                  | Seniorinnen W 55            | Halbmarathon            |
|                  | Seniorinnen W 60 +          | Halbmarathon            |
|                  |                             |                         |
|                  | <b>Mannschaftswertungen</b> |                         |
|                  | Männer incl. Senioren       | Halbmarathon-Mannschaft |
|                  | Senioren M 30 / 35          | Halbmarathon-Mannschaft |
|                  | Senioren M 40 / 45          | Halbmarathon-Mannschaft |
|                  | Senioren M 50 / 55          | Halbmarathon-Mannschaft |
|                  | Senioren M 60 +             | Halbmarathon-Mannschaft |
|                  |                             |                         |
|                  | Frauen incl. Seniorinnen    | Halbmarathon-Mannschaft |
|                  | Seniorinnen W 30 - 45       | Halbmarathon-Mannschaft |
|                  | Seniorinnen W 50 +          | Halbmarathon-Mannschaft |

**Zielschluss-Halbmarathon:** nach 2:20 Std.