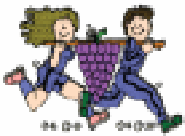


4. Wonnegauer Cross-Duathlon mit Rheinlandpfalz Meisterschaft

der
LLG Wonnegau e.V.
in Monsheim (bei Worms)



04. März. 2012

Jedermann

3,2 km Laufen
5 km Gelände Rad
1,6 km Laufen

Kurzdistanz

4,8 km Laufen
15 km Gelände Rad
3,2 km Laufen



www.llgwonnegau.de

4. LLG Wonnegau Cross-Duathlon 04.03.2012

Veranstalter: LLG Wonnegau e.V. www.llgwonnegau.de
Termin: Sonntag, 04.03.2012
Ort: 67590 Monsheim, Feuerwehrhaus an der B 271
Parken: Verbandsgemeinde Monsheim (200 m Fußweg)

Zwei Wettbewerbe:

Kurzdistanz

4,8 km Laufen / 15 km Gelände Rad / 3,2 km Laufen

Jedermann

3,2 km Laufen / 5 km Gelände Rad / 1,6 km Laufen

Standort: Startunterlagen im Feuerwehrhaus ab 8:30 Uhr.
Start / Ziel / Wechselzone Gelände Feuerwehr

Zeitplan:

Check - In	ab 9:00 Uhr - Ende 10:20 Uhr
Wettkampfbesprechung	10:20 Uhr (Teilnahmepflicht)
Start Kurzdistanz	10:30 Uhr
Start Jedermann	10:40 Uhr
Siegerehrung	ca. 13:00 Uhr

Teilnahmebedingungen:

Auf der **Kurzdistanz** sind alle Personen ab **Jahrgang 1994** und älter startberechtigt.

Beim **Jedermann** sind alle Personen ab **Jahrgang 1998** und älter startberechtigt.

Bei Rheinlandpfalzmeisterschaft Startpass erforderlich!

Ergebnislisten: Ergebnislisten werden im Internet unter: www.llgwonnegau.de veröffentlicht.

Urkunden: Urkunden können bei www.br-timing.de herunter geladen werden.

Laufen 1 + 2: **Beim Laufen ist die Startnummer vorne zu tragen.**

Beim **Jedermann**, werden 2 Runden gelaufen (3,2 km).
Im zweiten Laufabschnitt 1 Laufrunde (1,6 km).

Bei der **Kurzdistanz** werden 3 Runden gelaufen (4,8 km).
Im zweiten Laufabschnitt 2 Laufrunden (3,2 km).

Radfahren: **Beim Radfahren ist die Startnummer gut sichtbar auf dem Rücken zu tragen.**

Das Tragen eines Radhelmes mit Prüfzeichen gemäß DTU Sportordnung ist Pflicht.

Beim **Jedermann** wird der Rundkurs 1 x durchfahren (5 km).

Bei der **Kurzdistanz** wird der Rundkurs 3 x durchfahren (15 km).

Wechselzone: Innerhalb der Wechselzone muss das Rad geschoben werden.
Beim Schieben des Rades, muss der Helm-Kinnriemen geschlossen sein.
Erst hinter der Markierung darf auf das Fahrrad aufgestiegen werden. Beim Wechsel zum zweiten Laufen, vor der Markierung absteigen und den Kinnriemen erst öffnen wenn das Rad abgestellt ist.

www.rowe-mineraloel.com

Anmeldung: Online über www.llgwonnegau.de

Startgebühren: **Jedermann** 13,- € (12,- € Startgebühr plus 1,- € RTV Dopingkontrolle)
Kurzdistanz 18,- € (17,- € Startgebühr plus 1,- € RTV Dopingkontrolle)

Einzugsermächtigung:

Die Startgebühr wird mittels einmaligem Lastschriftverfahren eingezogen.
Bitte Einzugsermächtigung vollständig ausfüllen.

Startrecht: Die Startberechtigung wird erst nach Eingang der Startgebühr erteilt.

Meldeschluss: Die Onlineanmeldung schließt am **27. Februar 2012**

Nachmeldungen: Am Wettkampftag, generell 5,- Euro zusätzlich!

Haftungsausschluss:

Unter Ausschluss jeglicher Veranstaltungshaftung, startet jeder Teilnehmer auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung bei Unfällen, Diebstahl sowie Schäden jeder Art. Der Teilnehmer ist für die technische Sicherheit der eigenen Ausrüstung selber verantwortlich. Er bestätigt, körperlich fit und für den Wettkampf ausreichend trainiert zu sein. Die Teilnehmer erklären, keine Besitzansprüche gegenüber Daten und Bildern, die durch den Veranstalter erstellt und erfasst werden geltend zu machen.

Mit der Anmeldung wird der Haftungsausschluss anerkannt.

Zeitnahme: erfolgt mittels Transponder und wird von der Fa. BR-Timing durchgeführt.
www.br-timing.de

Zieleinlauf: Die Gesamtzeit sowie Lauf- und Rad Splits werden erfasst.

Duschen + Umkleiden:

Im Feuerwehrhaus

ACHTUNG! Die Umkleieräume dürfen **nicht** mit Wettkampfschuhen betreten werden!!!

Verpflegung: Im Zieleinlauf erfolgt die Versorgung mit Getränken und Bananen.

Siegerehrung: **Kurzdistanz:** AK-Wertung, alle 10 Jahre, zusätzlich Geldpreise für die ersten 3 Männer und Frauen.

Jedermann: Die ersten 3 Männer und Frauen erhalten je ein Präsent.

Organisation / Info:

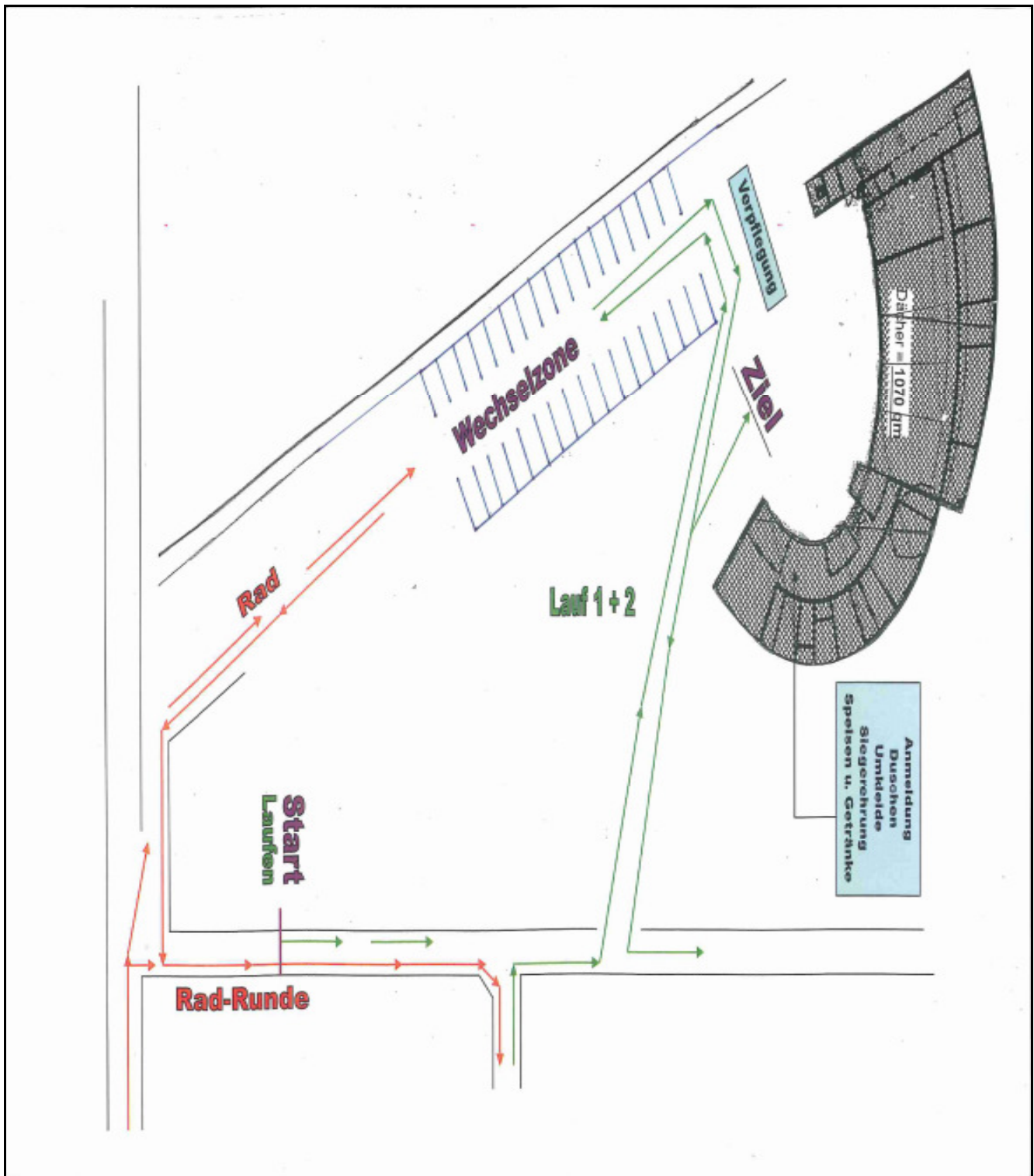
Erich Siegmund 06243 – 89 80

Olaf Klein 06243 – 905 190

www.llgwonnegau.de

www.rowe-mineraloel.com





VERBANDSGEMEINDE **MONSHEIM**
 DER **SÜDEN RHEINHESSENS**

www.rowe-mineraloel.com

Vorankündigung weiterer LLG –Veranstaltungen in 2012

11. August

18. Residenzfestlauf Kirchheimbolanden

Strecken:

10 km, Start 18:00 Uhr
Schülerlauf 1 km Start 17:45 Uhr

26. August

21. Erlebnislaf „Deutsche Weinstraße“

Strecke:

10 km von Bockenheim nach Kirchheim. Start 10:05 Uhr

16. September

7. Kriegsheimer Panoramalaf

Strecken:

5 und 10 km, Start 9:30 Uhr
Nordic Walking 5 km, Start 09:30 Uhr
Schülerlauf 1 km Start, 09:15 Uhr

Alle weiteren Informationen findet Ihr unter Veranstaltungen:

www.llgwonnegau.de



** RUNNERS
POINT**

www.rowe-mineraloel.com

**MB MALERMEISTER
M. BILAVSKI**

MALERARBEITEN ALLER ART
ZUVERLÄSSIG
FLEXIBEL
SCHNELL

FÜR PRIVAT
UND
GEWERBE
UND
AUSSERHALB IHRER
GESCHÄFTSZEITEN

06243 – 5930

Mobil:
0171 – 832 1704

67590 Monsheim
David-Möllinger-Str.5





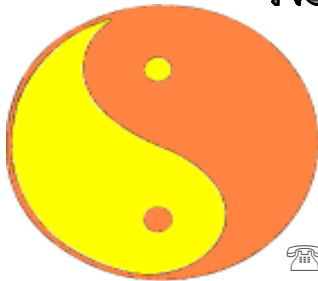
Fahrradhaus

O.K.-Cycling

67590 Monsheim
Nieder-Flörsheimer-Str. 8
☎ 06243 – 90 51 90
www.ok-cycling.de

Physikalische Therapie

Nelly Schmitt-Schweltzer



Lymphdrainagetherapeutin
Masseurin
Med. Fußpflege
67590 Monsheim
Traminerstrasse 1-3
☎ 0 62 43 – 911 607

Ochzner

**Ihre Bäckerei
und Konditorei
in Monsheim**

Inh. Evelyn Obenauer



Viessmann ^{Frank}

- **Frank Viessmann**
- Friedrich-Ebert-Straße 11
- 67292 Kirchheimbolanden
- fon: 0 63 52 78 94 36
- fax: 0 63 52 7 19 00 42

• Schreinerei
• Innenausbau
• Einbaumöbel
• Variconverarbeitung
• Montageservice
• Reparaturen

Holztechnik

- Heizung
- Sanitär
- Haustechnik
- Wellness
- Solarenergie
- Umwelt
- Events



Hans Josef

Schmitt®

FACHGROßHANDEL GmbH

Fachgroßhandel Hans Josef Schmitt GmbH, Kirchstraße 22, 67591 Hohen-Sülzen, Telefon (06243) - 5592, Fax 5945

E-Mail: HansJosefSchmitt@t-online.de



WEINGUT HEIKO GRAF

67590 Monsheim

Hauptstr.55

Tel.:06243 – 86

Fax: 6445

info@weingutgraf.com

www.weingut-graf.com

Wein gut -
alles gut



HIGHTEC QUALITÄTSSCHMIERSTOFFE MADE IN GERMANY

ROWE®
MINERALÖLWERK GMBH

Ihr Spezialist für KFZ-Schmierstoffe, Industrie-
schmierstoffe und Winterchemie.

www.rowe-mineraloel.com

Borkensteiner Mühle 7, 67308 Bubenheim, Fon 06355 9541-0