Hindernisläufe

Samstag, 23.04.2016 Bad Hönningen

[www.de.xletix.com/hindernislauf-kalender/rhein-main](http://www.de.xletix.com/hindernislauf-kalender/rhein-main)

**XLETIX Challenge Rhein-Main 2016**

Die XLETIX Challenge Rhein-Main 2016 liegt direkt am Rhein in den Weinbergen am Ufer von Bad Hönningen und verspricht Action pur! Wir verwandeln das Schloss Arenfels und die umliegenden Weinberge, den Tagebau und die Wälder in eine der spektakulärsten Locations für einen Hindernislauf.

Mit dem Check-In nur 900m vom Bahnhof und Parkplatz entfernt ist sie optimal aus Bonn, Köln, Düsseldorf, Frankfurt sowie vielen Städten in NRW, Hessen, erreichbar. Ihr müsst trainieren, gute Laune, euer Ticket und einen Führerschein, Personalausweis oder Reisepass mitbringen. Und lasst euren inneren Schweinehund zu Hause!

* Location: Bad Hönningen
* Distanzen: Hindernislauf S-, M-, L-Distanz, Finisher-Shirt und Bier im Zelt
* 6-8km
* 15 Hindernisse
* begrenztes Kontingent ab 54€ am Event-Tag 79€
* 12-16km
* 25 Hindernisse
* begrenztes Kontingent ab 64€ am Event-Tag 89€
* 18+ km
* 30 Hindernisse
* begrenztes Kontingent ab 74€ am Event-Tag 99€

Samstag, 30.04.2015

**Runterra – NRW Winterberg**

**Bodensee Megathlon Radolfzell am Sonntag, 24. Juli 2016**

Schwimmen // 1. Disziplin

Dreieckskurs im Bodensee  
1,5 km / Startzeit 8.00Uhr

Rennrad // 2. Disziplin

Streckenführung mit Seeblick und dem “Schiener Berg” als topografisches Highlight  
44,5 km / 530 hm

Inline // 3. Disziplin

Relativ flache Strecke mit sehr guten Streckenbelägen  
22,7 km / 92 hm

Mountainbike // 4. Disziplin

Technisch leichte, aber abwechslungsreiche Strecke mit zwei knackigen Anstiegen  
36,4 km / 501 hm

Laufen // 5. Disziplin

Kurzweilige Streckenführung durch die Altstadt kombiniert mit Passagen an der Uferpromenade  
10,0 km (2 Runden) / 40 hm

Die Startunterlagen können am Samstag, 23. Juli 2016 von 14.00 bis 18.00 Uhr im Festzelt im Herzenbad abgeholt werden. Es ist ausreichend, wenn ein Teammitglied

oder ein Beauftragter die Unterlagen abholt.

**Infoveranstaltung & Nudelparty**

Am Samstag, 23. Juli 2016 findet von 16.00 bis 18.00 Uhr im Festzelt im Herzenbad die Alb-Gold Nudelparty statt. Ein

interessantes Programm und Infos zum Wettkampfsonntag präsentieren wir Euch an diesem Abend ab 17 Uhr gemeinsam mit

einigen interessanten Gästen.

**Wer kann am Bodensee Megathlon Radolfzell teilnehmen?**

Als Einzelstarter und im Couple dürfen ambitionierte und gut trainierte Ausdauerathleten ab 18 Jahren starten

**Einzelstarter:**

Der Einzelstarter kann entweder in der Aktiven-Klasse oder in der Master-Klasse (40 Jahre oder älter) an den Start gehen und

muss alle fünf Disziplinen hintereinander in der vorgegebenen Sollzeit laut Marschtabelle absolvieren.

**Teamwertung:**

Jeder Teamstarter hat nur eine der fünf Disziplinen zu bewältigen. Ein Team besteht aus mindestens 3 und maximal 5

Startern:

· 1 Schwimmer/in

· 1 Rennradfahrer/in

· 1 Inlineskater/in

· 1 Mountainbiker/in

· 1 Läufer/in

Es ist möglich, dass nur 3 oder 4 Teilnehmer ein Team bilden und die fünf Disziplinen entsprechend untereinander aufgeteilt

werden. Dies bedeutet in der Regel einen Wettbewerbsnachteil, der freiwillig in Kauf genommen wird. Es erfolgt eine Wertung

in den Kategorien „Mixed“, „Damen“, „Herren“, „Firma“, „Zweiter Frühling“ sowie der Firmen-Sonderwertung „Sparkassen-

Finanzgruppe“.

**„Zweiter Frühling“:**

Nach dem Premierenerfolg bieten wir diese Team-Kategorie erneut an: **“Zweiter Frühling”** nennt sich diese Wertung und wir möchten damit den Ü50-Teilnehmer/innen eine Plattform bieten. Das 5-er Team muss dabei als Teilnahme-Kriterium einen Altersdurchschnitt von mindestens 50 Jahren haben. In dieser Wertung erfolgt, wie bei den Firmen, keine weitere Unterscheidung zwischen den Kategorien.

**Soll-Zwischenzeiten** (Messung am Eingang zur Wechselzone)

1 (nach 1 Disziplin): **0:55** Stunden (**08:55Uhr**)

2 (nach 2 Disziplinen): **3:08** Stunden (**11:08 Uhr**)

3 (nach 3 Disziplinen): **4:38** Stunden (**12:38 Uhr**)

4 (nach 4 Disziplinen): **7:04** Stunden (**15:04 Uhr**)

5 (Zielschluss): **8:10** Stunden (**16:10 Uhr**)

Achtung: Dies gilt **nicht für die Schwimmdisziplin bei Teams**. Kann ein Team-Schwimmer die Soll-Zwischenzeit von 0:55 Std. nicht einhalten, so kann der nachfolgende Team-Rennradfahrer trotzdem starten. Er hat sich am Start-/Zielbereich einzufinden und erhält vom Sprecher die Startfreigabe durch **Übergabe eines neuen Transponders**. Die Differenzzeit wird später auf die Gesamtzeit aufaddiert. Können die anschließenden Soll-Zwischenzeiten allerdings nicht eingehalten werden, so führt dies zum Ausschluss aus dem Wettbewerb. Wer die jeweilige Soll-Zwischenzeit nicht einhält, hat die Startnummer abzugeben. Er kann nur noch auf **eigene Gefahr** und **ohne Anrecht** auf die getroffenen Sicherheitsvorkehrungen und Absperrmaßnahmen auf die Strecke gehen.

Geplant ist eine Teilnahme im Rahmen der Teamwertung mit 2-3 Mannschaften, evtl. sogar ein Frauenteam.

Interessenten melden sich bitte unter Angabe der Disziplinen mit denen sie teilnehmen möchten, bis zum 16.11.2015 bei mir unter [rolf.sylvia.hahn@web.de](mailto:rolf.sylvia.hahn@web.de) oder unter whatsapp. Eine verbindliche Anmeldung erfolgt Anfang Dezember 2015.