



## Wettkämpfe & Termine 2024

### U14 und älter

**Gelb** = Regionsmeisterschaften Südost

**Grün** = LVN- und NRW-Meisterschaften (ab U14)

**Rot** = Deutsche Meisterschaften (ab U16)

**Fettgedruckte Termine** und Meisterschaften haben Priorität. Bitte Infos auf den weiteren Seiten beachten. Meldungen bitte beim Training (oder per WhatsApp) an die Trainer, gerne bereits für alle möglichen Termine im Jahr.

Altersklassen 2024: U20 = 2005/06, U18 = 2007/08, U16 = 2009/10, U14 = 2011/12; 2013er dürfen in U14 starten

Datum	Veranstaltung	U14	U16+	Veranstalter
<b>23.03.–30.03.</b>	<b>Trainingslager 2024 in <u>Verden (Aller)</u></b>	Jg. 2014 und älter		TV Rheinbach / LC Euskirchen
19.04. (Fr)	Bahneröffnung „Krumme Strecken“ in Köln rrh.	U12+		TuS Köln rrh.
01.05. (Mi)	49. Mai-Sportfest in Köln	U14+		ASV Köln
05.05.	Aggerstadion-Opening Regio 4-K U14 in Troisdorf	U12+		Troisdorfer LG
<b>11.05.–12.05.</b>	<b>Regionsmeisterschaften Einzel in Wesseling</b>	U14+		LVN Region Südost
17.05. (Fr)	Mini-Internationales (100m – 800m) in Koblenz	U14+		LV Rheinland
20.05. (Mo)	Hürden- und Sprungtag (Pfingsten) in Meckenheim	U14+		LG Meckenheim
25.05.–26.05.	Südwest-Sportfest in Euskirchen	U14–U16		LVN Region Südwest
25.05.	Großes Frühjahrsmeeting in Siegburg		U18+	LAZ Rhein-Sieg
<b>01.06.</b>	<b>DSHS Leichtathletikmeeting in Köln</b>		U16+	LT DSHS Köln
02.06.	U14-Team-Vorkampf in Köln (nur W U14)?	U14		LVN Region Südost
08.06.–09.06.	Nordrhein Meisterschaften Mehrkampf in Leverkusen		U16+	LV Nordrhein
08.06.	Bahn- und Wurfstag in Meckenheim		U16+	LG Meckenheim
<b>15.06.–16.06.</b>	<b>Nordrhein Meisterschaften U14 / U18 in Uerdingen</b>	U14	U18	LV Nordrhein
23.06.	Phantasialand (privat organisiert, nicht über Verein)	U14–U20		Brühl
<b>29.06.–30.06.</b>	<b>Nordrhein Meisterschaften U16 / U20 in Troisdorf</b>		U16 U20	LV Nordrhein
06.07.–07.07.	<b>DM Jugend U18 in Mönchengladbach</b>		U18	DLV
14.07.	Internationales LAZ Meeting in Rhede (schnelle 800m)	U14–U16		LAZ Rhede
27.07.–28.07.	<b>DM Jugend U16 / U20 (u.a. Staffel) in Koblenz</b>		U16+	DLV
23.08.–25.08.	<b>DM Mehrkampf in Hannover</b>		U16+	DLV
31.08.–01.09.	Regionsmeisterschaften Mehrkampf in Euskirchen		U16+	LVN Region Südwest
07.09.	Nordrhein Meisterschaften 4-Kampf in Euskirchen	U14		LV Nordrhein
<b>14.09.</b>	<b>Nordrhein Team-Endkämpfe (M/W U16) in Bonn</b>		U16	LV Nordrhein
15.09.	Alwin-Hermann-Schülersportfest in Troisdorf	U14		Troisdorfer LG
27.09. (Fr)	Vereinsinterner Wettkampf in Rheinbach	U14+		TV Rheinbach
<b>28.09.</b>	<b>I. Römersportfest in Rheinbach (U14+ als Helfer)</b>	alle		TV Rheinbach
November	Nordrhein Cross-Meisterschaften	U14+		LV Nordrhein
<b>Dezember</b>	<b>Hallensportfest in Troisdorf und / oder Düsseldorf</b>	U14–U20		Troisdorf / Düsseldorf
<b>31.12.</b>	<b>Silvesterlauf „Rund um die Steinbachtalsperre“</b>	alle		LC Euskirchen
Jan–Feb 25	Hallenmeisterschaften Region, Nordrhein, NRW 2025	U14–U20		LV Nordrhein
<b>12.04 – 19.04.2025</b>	<b>Trainingslager 2025 in <u>Verden (Aller)</u></b>	Jg. 2015 und älter		TV Rheinbach / LC Euskirchen

Stand: 16.04.2024

Infos, Abfahrtszeiten und weitere Termine (z.B. Wettkämpfe in der Nähe) werden beim Training und in der WhatsApp-Gruppe „Leichtathletik Rheinbach“ mitgeteilt. Siehe auch [Veranstaltungskalender](#) für Ausschreibungen und Zeitpläne.

**Fettgedruckte Termine**, weitere betreute Wettkämpfe und Meisterschaften haben Priorität. *Kursive Daten* sind Startmöglichkeiten ggf. ohne Betreuung.

Wir ermöglichen auch Starts bei nicht gelisteten Wettkämpfen (z.B. im Urlaub oder wo auch immer), gerne einfach nachfragen, ggf. muss das Meldegeld dann selbst getragen werden.

Für Meisterschaften sollten gewisse Richtwerte (Infos in WhatsApp und beim Training) erfüllt sein. Bei angestrebter Teilnahme natürlich die Termine freihalten.

Auch die Infos für Startmöglichkeiten der Staffeln in WhatsApp und beim Training beachten!

**Ausschreibungen** und **Zeitpläne** über Suchmaschine, jeweilige Vereinshomepage und die Veranstaltungskalender des LV Nordrhein und der LVN Region Südost:

<b>LV Nordrhein</b>	<a href="#">Freiluft Stadion</a>	<a href="#">Halle</a>
<b>LVN Region Südost</b>	<a href="#">Freiluft Stadion</a>	<a href="#">Halle</a>

Bitte rechtzeitig anmelden. Meldeschluss ist meist ca. eine Woche vorher (Meisterschaften früher). Und regelmäßiges Training nicht vergessen (Minimum 2x pro Woche).

Ergebnisse über die [DLV-App](#) (bzw. [ergebnisse.leichtathletik.de](http://ergebnisse.leichtathletik.de)) und Statistik bei [LADV](#).

#### **Sammelpunkt vor Wettkämpfen zur Bildung von Fahrgemeinschaften:**

Bei Bedarf: Dorfhaus Miel, Bonner Str. 5, 53913 Swisttal-Miel (an der B 56, nahe der Ausfahrt A 61)

#### **Altersklassendefinition** nach Geburtsjahr:

In dem Jahr, in dem man ... Jahre alt wird

<b>U8 (M/W 6 / 7)</b>	6 oder 7
<b>U10 (M/W 8 / 9)</b>	8 oder 9
<b>U12 (M/W 10 / 11)</b>	10 oder 11
<b>U14 (M/W 12 / 13)</b>	12 oder 13
<b>U16 (M/W 14 / 15)</b>	14 oder 15
<b>U18</b>	16 oder 17
<b>U20</b>	18 oder 19
<b>AKTIVE (M/F)</b>	20 oder älter

Aktuellste Version der Liste immer unter <https://tv-rheinbach.de/abteilungen/leichtathletik/#termine>.

Hier befindet sich auch eine Disziplinübersicht zu Mehrkämpfen.

Zur Aufnahme in die RTV-WhatsApp-Gruppe (für Athleten und Eltern) bitte kurz bei uns melden.

#### **Bei Fragen:**

Stefan Gleisner | Timm Ody | [leichtathletik@tv-rheinbach.de](mailto:leichtathletik@tv-rheinbach.de)

FAQ Wettkämpfe auf der nächsten Seite →

# FAQ Wettkämpfe für Eltern & Athleten

**Wie oft ist Training?** 2–3x pro Woche U14, 3–4x ab U16, Infos über WhatsApp-Gruppe

**Gibt es ein Trainingslager?** Ja, das **Trainingslager** in den Osterferien, 8 Tage, ab U12



**Welche Wettkämpfe machen wir?** Einzeldisziplinen und Mehrkampf. In Staffel- und Mannschaftswettkämpfen TV Rheinbach und LC Euskirchen bis U16 gemeinsam als Startgemeinschaft *StG Rheinbach-Euskirchen*. Vorzugsweise nicht sehr lange Anfahrten, Ausnahme Nordrhein- / NRW- und Deutsche Meisterschaften.

**Wann finden Wettkämpfe statt?** Meist ist im Mai und Juni die Hauptsaison mit Wettkämpfen an vielen Wochenenden und Feiertagen. September und Oktober die Spätsaison (einige Wettkämpfe) und Dezember bis Februar die Hallensaison. Wir erstellen und verteilen jedes Jahr im Februar oder März eine [Terminübersicht](#).  
Ab U14: LVN- und NRW-Meisterschaften sind meist im Juni, Deutsche Meisterschaften im Juli.

**Wie viele Wettkämpfe pro Jahr?** Gerne 3–6x Stadion, 1–2x Halle; mit Quali kommen ab U14 noch LVN- / NRW- und Deutsche Meisterschaften dazu; sonst: 1–2x (insb. Team-Wettkampf). Niemand muss teilnehmen, wir werden aber immer mal nachfragen, weil's den meisten dann doch Spaß macht und man sieht, was das Training bringt ;)

**Wo findet man Ausschreibungen, Zeitpläne und Ergebnisse?** Im Internet (z.B. Google), Veranstalterhomepage, [Veranstaltungskalender](#) des LV Nordrhein und WhatsApp. Ergebnisse in der [DLV-App](#), Statistiken bei [LADV](#).

**Wie meldet man sich an?** Der Verein meldet im Regelfall. Die Athleten melden sich bitte beim Training an (je früher, desto besser; gemäß Terminübersicht). Alle Athleten sollen bitte früh Bescheid wissen, ob sie können. Zusätzlich über WhatsApp möglich. Anmeldung vor Meldeschluss, danach verbindlich (meist ca. 1 Woche vor Wettkampf).

Mit einem „Weiß ich nicht“ lässt sich leider nicht planen. Wenn die Athleten Lust auf einen Wettkampf haben, sollten wir es irgendwie möglich machen, dass sie teilnehmen können. Eltern müssen nicht immer selbst fahren!

**Wer zahlt das Startgeld?** Der Verein. Bei kurzfristigen Absagen aus unwichtigen Gründen (z.B. keine Lust) oder unentschuldigtem Fehlen kann der Verein das Meldegeld zurückfordern (Nichtstarten kostet auch Geld!).

**Müssen Eltern auch immer Zeit haben?** Nein, nur die Athleten (ggf. mitnehmen lassen) und ein paar „Fahr-Eltern“.

**Müssen alle Eltern immer selbst fahren?** Nein. Wir fahren bei Bedarf in Fahrgemeinschaften vom Sammelpunkt Dorfhaus Miel (Bonner Str. 5, 53913 Swisttal-Miel) oder einem anderen vereinbarten Ort zum Wettkampf. Uhrzeit wird vorher mitgeteilt. Im Idealfall wechseln sich Eltern mal mit Fahren ab. Fahrgemeinschaften können z.B. beim Training oder WhatsApp („Habe 2 Plätze frei“) organisiert werden. Bsp.: in 3 Autos passen bis zu 12 Athleten. Nur das Bringen/Abholen zum/vom Sammelpunkt muss dann organisiert werden. Ausnahme: kurze Anfahrten.

## Was brauche ich für den Wettkampf? Checkliste:

- **Spikes** (*Schuhe mit Dornen*; nicht Pflicht, aber sinnvoll): Allrounder (6mm Dornen), die typischen Sportmarken. Nicht mehr passende Paare zum Training mitbringen, vielleicht passen sie jemandem.
- [Wettkampfkleidung](#): grünes Oberteil. Mindestens ein grünes Shirt.
- Sicherheitsnadeln zum Befestigen der Startnummer; Zeitplan auf Handy oder ausgedruckt
- Klebe- oder Steckmarkierung für den Anlauf (z.B. bei Weit- und Hochsprung)
- Mitfahrgelegenheit, entweder selbst oder als Fahrgemeinschaft mit anderen
- Getränke (Apfelschorle oder Mineralwasser) und Essen, häufig auch Verpflegung vor Ort (Bargeld!)

## Wettkampfablauf:

1. Bei Bedarf: Sammelpunkt zur Bildung von Fahrgemeinschaften; Uhrzeit je nach Fahrdauer (vorherige Absprache; 1. Disziplin lt. Zeitplan – 1 Stunde – Fahrzeit = Abfahrtszeit).
2. Spätestens 1 Stunde vor der ersten Disziplin im Stadion sein (Nordrhein-Meisterschaften früher!)
3. Warmlaufen, Dehnen und Koordination ca. 45 Minuten vor der ersten Disziplin.
4. Probespringen / -starts 15–10 min vorher an der Anlage.
5. Wettkampf (Betreuung, wenn möglich, durch Trainer; ggf. auch selbstständig).
6. Pause bis zur nächsten Disziplin (davor braucht es meist kein neues Warmmachen).
7. Siegerehrung gehört zum Wettkampf (meist max. 1 Stunde nach der letzten Disziplin).

Zusatzinfo: Für die Altersklassen zählt immer wie alt man im laufenden Jahr wird. Das heißt z.B. wer dieses Jahr 12 Jahre alt wird, ist in der M/W 12 bzw. in der U14 (M/W 12 + 13). Man darf bei Bedarf einen Jahrgang höher melden. Abkürzungen Zeitplan: VL=Vorlauf (Quali), EL=Endlauf (Finale); ZE=Zeitendlauf (nur ein Lauf)