



## Wettkämpfe & Termine 2024 – 2025

### 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 2025: U20 = 2006/07, U18 = 2008/09, U16 = 2010/11, U14 = 2012/13; 2014er dürfen in U14 starten

Datum	Veranstaltung	U14	U16+	Veranstalter
<b>28.09.</b>	<b>I. Römersportfest in Rheinbach (U14+ als Helfer)</b>	alle		TV Rheinbach
29.09.	<i>LVN Vergleichskämpfe in Essen (bei Regionseinladung)</i>	U14–U16		LVN Region Südost
09.11.	Nordrhein Cross-Meisterschaften in Köln (rrh.)	U14+		LV Nordrhein
Dezember	ggf. Hallensportfest in Troisdorf	U14–U20		Troisdorfer LG
<b>14.12.</b>	<b>18. Hallensportfest in Düsseldorf</b>	U12–U20		SC Bayer 05 Uerdingen
<b>31.12.</b>	<b>Silvesterlauf „Rund um die Steinbachtalsperre“</b>	alle		LC Euskirchen
<b>11./12.01.</b>	<b>Termin für Regionsmeisterschaften Halle (nur 1 Tag, vermutlich in Leverkusen)</b>	U12–U16		LVN Region Südost
25.–26.01.	<b>Nordrhein Halle U18+ in Leverkusen oder Düsseldorf</b>		U18+	LV Nordrhein
22.–23.02.	<b>Nordrhein Halle U14 / U16</b>	U14+U16		LV Nordrhein
<b>13.04 – 18.04.2025</b>	<b>Trainingslager 2025 in Verden (Aller)</b>	Jg. 2015 und älter		TV Rheinbach / LC Euskirchen
03.05.	Nordrhein Blockmehrkampf in Bonn?	U14+U16		LV Nordrhein
<b>17.–18.05.</b>	<b>Termin für Regionsmeisterschaften</b>	U12+		LVN Region Südost
29.05.	Christi-Himmelfahrt-Sportfest in Köln rrh.	U12+		TuS Köln rrh.
31.05.–01.06.	Nordrhein Mehrkampf (oder 24.–25.05.)	U14+		LV Nordrhein
07.–09.06.	<i>Pfingstsportfest</i>			
<b>14.–15.06.</b>	<b>Nordrhein Jugend U16/U20 in Uerdingen</b>		U16+	LV Nordrhein
<b>21.–22.06.</b>	<b>Nordrhein Jugend U14/U18 in Duisburg</b>	U14	U18	LV Nordrhein
Juni/Juli	<i>Phantasialand oder Europa-Park (kein Vereinsevent)</i>	U14+		Brühl / Rust
04.–06.07.	<b>DM Jugend U16 in Ulm</b>		U16	DLV
August	<b>DM Mehrkampf</b>		U16+	DLV
Sommer	<i>II. Römersportfest in Rheinbach</i>	alle		TV Rheinbach
06.09.	<i>Nordrhein Team-Endkämpfe?</i>			LV Nordrhein
15.11.	<i>Nordrhein Cross-Meisterschaften</i>	U14+		LV Nordrhein
<b>28.03 – 04.04.2026</b>	<b>Trainingslager 2026 in Verden (Aller)</b>	Jg. 2015 und älter		TV Rheinbach / LC Euskirchen

Stand: 30.09.2024

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.

**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

Das + hinter einer U-Altersklasse (z.B. U16+) in der Terminliste bedeutet „und älter“. Das + zwischen zwei U-Altersklassen (z.B. U14+U16) bedeutet „und“.

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.

**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 gerne 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 (z.B. 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 oft 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)