



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 mehrere 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
14.12.	18. Hallensportfest in Düsseldorf	U12–U20		SC Bayer 05 Uerdingen
31.12.2024	Silvesterlauf „Rund um die Steinbachtalsperre“	alle		LC Euskirchen
19.01.25	Regionsmeisterschaften Halle in Leverkusen	U14+U16		LVN Region Südost
25.–26.01.	Nordrhein Halle U18/U20 in Leverkusen		U18+	LV Nordrhein
08.02.	Run & Fly Meeting (Halle) in Dortmund		U16+	LGO Dortmund
22.–23.02.	Nordrhein Halle U14/U16 in Düsseldorf	U14	U16	LV Nordrhein
05.04.	<i>Nordrhein Langstrecke in Meckenheim</i>		U14+	LV Nordrhein
13.04. – 18.04.	Trainingslager 2025 in <u>Verden (Aller)</u>	Jg. 2015 und älter		TV Rheinbach / LC Euskirchen
01.05.	<i>50. ASV Mai-Sportfest in Köln</i>		U14+	ASV Köln
03.05.	Nordrhein Blockmehrkampf in Ratingen	U14+U16		LV Nordrhein
11.05.	<i>Aggerstadion Opening (+ Regio 4K U14) in Troisdorf</i>		U12+	Troisdorfer LG
17.–18.05.	Regionsmeisterschaften in Siegburg	U12+		LVN Region Südost
24.05.–25.05.	Nordrhein Mehrkampf in Rhede	U14+		LV Nordrhein
29.05.	Christi-Himmelfahrt-Sportfest in Köln rrh.	U12+		TuS Köln rrh.
31.05.	<i>Nordrhein Hindernis in Wassenberg</i>		U14+	LV Nordrhein
07.–09.06.	Pfingstsportfest (Mönchengladbach, Berlin oder Zeven?)			
14.–15.06.	Nordrhein Jugend U14/U18 in Uerdingen	U14	U18	LV Nordrhein
21.–22.06.	Nordrhein Jugend U16/U20 in Duisburg		U16+	LV Nordrhein
29.06.	<i>Phantasialand (kein Vereinsevent)</i>		U14+	Brühl
04.–06.07.	DM Jugend U16 in Ulm		U16	DLV
August	DM Mehrkampf		U16+	DLV
Sommer	<i>II. Römersportfest in Rheinbach</i>	alle		TV Rheinbach
06.09.	<i>Nordrhein Team-Endkämpfe in Mönchengladbach?</i>			LV Nordrhein
28.09.	<i>Regionsvergleichskämpfe in Wassenberg (m. Einladung)</i>			LVN Region Südost
15.11.	<i>Nordrhein Cross-Meisterschaften in Xanten</i>	U14+		LV Nordrhein
31.12.2025	Silvesterlauf „Rund um die Steinbachtalsperre“	alle		LC Euskirchen
28.03. – 04.04.2026	Trainingslager 2026 in <u>Verden (Aller)</u>	Jg. 2015 und älter		TV Rheinbach / LC Euskirchen

Stand: 29.11.2024

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.

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

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:

LV Nordrhein	Freiluft Stadion	Halle
LVN Region Südost	Freiluft Stadion	Halle

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) 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

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

In der Terminliste bedeutet das + hinter einer U-Altersklasse (z.B. U16+) „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

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 weite 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 jedes Jahr eine [Terminübersicht](#), die auf der Homepage möglichst aktuell gehalten wird. 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 10–15 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)