



# Regelwerk

## Was ist zu beachten?

Die Leichtathletik mit ihren vielfältigen Disziplinen benötigt eine Vielzahl an Regelungen - jede Disziplin hat ihre eigenen Regeln. Diese sind in den Internationalen Wettkampfregelein (IWR) festgelegt. Regelungen, die nicht die Disziplinen im Einzelnen, sondern allgemeine Aspekte, wie die Einteilung in Altersklassen, die Durchführung von Wettkämpfen u.Ä. betreffen, finden sich in der Deutschen Leichtathletik Ordnung (DLO). Für den Laufbereich sind vor allem die Hitzeschutzbestimmungen und die Altersklasseneinteilung wichtig.

## Wann ist die beste Uhrzeit für den Startschuss?

Zum Schutz der Teilnehmer\*innen sollen folgende Hinweise beachtet werden:

Startzeiten für Langstreckenwettbewerbe **unter 20 km**

Juni/Juli/August bis 10.00 Uhr bzw. nach 18.00 Uhr,  
Mai/September bis 10.00 Uhr bzw. nach 17.00 Uhr.

Startzeiten für Langstreckenwettbewerbe **ab 20 km**

Juni/Juli/August bis 9.00 Uhr bzw. nach 18.00 Uhr,  
Mai/September bis 9.00 Uhr bzw. nach 17.00 Uhr.

An Hitzetagen mit Temperaturen über 20 Grad und bei hoher Luftfeuchtigkeit sollte der Veranstalter\*in zusätzliche Erfrischungsstellen (zumindest Wasserstellen) an der Strecke einrichten.



## Welche Streckenlänge ist in welchem Alter zulässig?

| Klassen im Jahr 2023  | Straße         | Wald/Cross  | Gelände  |
|---|----------------|-------------|----------|
| <b>Bambini</b><br>2018 und jünger   | bis 0,8 km*    |             |          |
| <b>Kinder U8</b><br>2016 und jünger   | bis 2 km*      | bis 1 km*   |          |
| <b>Kinder U10</b><br>M/W 8: Jahrgang 2015<br>M/W 9: Jahrgang 2014   | bis 3 km*      | bis 2 km*   |          |
| <b>Kinder U12</b><br>M/W 10: Jahrgang 2013<br>M/W 11: Jahrgang 2012   | bis 5 km*      | bis 2,5 km* |          |
| <b>Jugend U14</b><br>M/W 12: Jahrgang 2011<br>M/W 13: Jahrgang 2010   | 7,5 km/10 km** | 4 km        |          |
| <b>Jugend U16</b><br>M/W 14: Jahrgang 2009<br>M/W 15: Jahrgang 2008   | 10 km/15 km**  | 5 km        | 10 km    |
| <b>Jugend U18</b><br>Jahrgang 2006 und 2007   | 25 km          | 8 km        | 15 km    |
| <b>Jugend U20</b><br>Jahrgang 2004 und 2005   | Marathon       | 10 km       | 15 km    |
| <b>Männer/Frauen</b><br>2003 und älter  | 100 km         | beliebig    | beliebig |
| <b>Seniorinnen und Senioren</b><br>M/W 30: 1989-1993<br>M/W 35: 1984-1988<br>M/W 40: 1979-1983<br>M/W 45: 1974-1978<br>M/W 50: 1969-1973<br>M/W 55: 1964-1968<br>M/W 60: 1959-1963<br>M/W 65: 1954-1958<br>M/W 70: 1949-1953<br>M/W 75: 1944-1948<br>M/W 80: 1939-1943<br>M/W 85: 1934-1938<br>M/W 90: 1929-1933<br>M/W 95: 1924-1928<br>M/W 100: 1919-1923 | 100 km         | beliebig    | beliebig |

\* Empfehlung der DLV-Bundesausschüsse Laufen und Jugend

\*\* Es besteht die Übergangsmöglichkeit, in den nächsthöheren Alters-/Wertungsklassen zu starten (DLO § 7.1./7.2/8)