

5. VOLKS BANK run

15. November 2025
10:00 Uhr

**Crosslauf
Beach Edition**



TuS XANTEN
Leichtathletik

Freizeit
Zentrum
XANTEN

Herzlich Willkommen zum Volksbank run im Xantener Naturbad.

Der abgesteckte Rundkurs über Sand und Wiese kann mit Sportschuhen oder Spikes belaufen werden.

NORDRHEINMEISTERSCHAFTEN CROSSLAUF

Teilnahme nur mit Startpass des DLV möglich, **Meldung** www.lanet3.de, Infos www.lvnordrhein.de

Lauf 1	10:00 Uhr Weibliche Jugend U14 (mit Nordrhein CROSS-CUP)	2000 m
	Wertungen: W12, W13	
Lauf 2	10:15 Uhr Männliche Jugend U14 (mit Nordrhein CROSS-CUP)	2000 m
	Wertungen: M12, M13	
Lauf 3	10:30 Uhr Weibliche Jugend U16 (mit Nordrhein CROSS-CUP)	2000 m
	Wertungen: W14, W15	
Lauf 4	10:45 Uhr Männliche Jugend U16 (mit Nordrhein CROSS-CUP)	2000 m
	Wertungen: M14, M15	
Lauf 5	11:00 Uhr Mittelstrecke Männer	3500 m
	Wertungen: MJU18, Männer, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80	
Lauf 6	11:30 Uhr Mittelstrecke Frauen	3500 m
	Wertungen: WJU18, WJU20, Frauen, W50, W55, W60, W65, W70, W75, W80	
Lauf 7	12:00 Uhr Langstrecke	6000 m
	Wertungen: Frauen, W30, W35, W40, W45, MJU20, M30, M35, M40, M45	
Lauf 8	12:00 Uhr Langstrecke Männer	9000 m
	Wertung: Männer	



CROSSLAUF BEACH EDITION

Meldung über www.f-z-x.de bis 12.11.2025, danach Nachmeldung mit zzgl. 3,00 € möglich

Lauf A	13:00 Uhr Schülerlauf U12 (AK11 mit Nordrhein CROSS-CUP)	1000 m
	Wertungen: M10, M11, W10, W11	
Lauf B	13:15 Uhr Beat the beach - Speed Cross - Vorlauf	1000 m
	Wertungen: WJU18, WJU20, Frauen, MJU18, MJU20, Männer	
Lauf C	13:30 Uhr Kinder - fun-run	400 m
	für Jungen und Mädchen von 5 bis 7 Jahre, ohne Platzierungswertung, Alle Teilnehmer bekommen eine Urkunde und eine Medaille	
Lauf D	13:45 Uhr Schülerlauf U10	700 m
	Wertungen: M8, M9, W8, W9	
Lauf E	14:00 Uhr Jugend U14/U16	2000 m
	Wertungen: M12, M13, M14, M15, W12, W13, W14, W15	
Lauf F	14:15 Uhr Beat the beach - Speed Cross - Finale	1000 m
	Wertungen: WJU18, WJU20, Frauen, MJU18, MJU20, Männer	
Lauf G	14:30 Uhr Hobbylauf	5000 m
	Wertungen: MJU18, MJU20, Männer, WJU18, WJU20, Frauen	



Kinder-fun-run, 5-7Jahre: 4,00 €
Kinder U10/U12 bei Online-Meldung: 5,00 €
Schüler U14 - U20 bei Online-Meldung: 7,00 €
Erwachsene bei Online-Meldung: 11,00 €
„Beat the beach-Speed-Cross“: pro Teilnehmer 5,00 €

Startgeld zzgl. 3,00 € Pfand für den Startnummernchip

Duschen und Umkleiden im Naturbad unbeheizt vorhanden
Anfahrt: Freizeit-Zentrum-Xanten, Am Meerend 2, 46509 Xanten