

## Deutsche Leichtathletik-Ordnung [Auszug]

### § 7 Zulässige Streckenlängen und Altersklassen im Jahr 2025

Klassen	Altersklassen	Jahrgangsklassen	Jahrgang	Alter	Straße	Wald/Cross	Gelände
Bambini			2015 u.j.	5 u. j.	0,4 - 0,8 km*		
Kinder	M/W U8		2013 u.j.	7 u. j.	0,5 - 2,0 km*	0,5 - 1,0 km*	
Kinder	M/W U10	M/W8	2012	8	1,0 - 3,0 km*	1,0 - 2,0 km*	
Kinder		M/W9	2011	9	1,0 - 3,0 km*	1,0 - 2,0 km*	
Kinder	M/W U12	M/W10	2010	10	1,5 - 5,0 km*	1,5 - 2,5 km*	
Kinder		M/W11	2009	11	1,5 - 5,0 km*	1,5 - 2,5 km*	
Jugend	M/WU14	M/W12	2008	12	7,5 km	4 km	
		M/W13	2007	13	7,5 km	4 km	
Jugend	M/W U16	M/W14	2006	14	10 km	5 km	7,5 km
		M/W15	2005	15	10 km	5 km	10 km
Jugend	M/W U18	M/W JU18	2003-2004	16-17	25 km	8 km	15 km
Jugend	M/W U20	M/W JU20	2001-2002	18-19	Marathon	10 km	15 km
Männer/Frauen	M/F	F	2000 u.ä.	20 u.ä.	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W30	M/W30	1986-1990	30-34	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W35	M/W35	1981-1985	35-39	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W40	M/W40	1976-1980	40-44	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W45	M/W45	1971-1975	45-49	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W50	M/W50	1966-1970	50-54	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W55	M/W55	1961-1965	55-59	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W60	M/W60	1956-1960	60-64	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W65	M/W65	1951-1955	65-69	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W70	M/W70	1946-1950	70-74	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W75	M/W75	1941-1945	75-79	100 km	beliebig	beliebig
Senioren/Seniorinnen	M/W80	M/W80	1936-1940	80-84	100 km	beliebig	beliebig

### § 14.4 Hitzeschutzbestimmungen

Zum Schutz der Teilnehmer 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 muss der Veranstalter zusätzliche Erfrischungsstellen (zumindest Wasserstellen) an der Strecke einrichten.