

# 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 Wettkampffregeln (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 **Welche Streckenlänge ist in welchem Alter zulässig?**

Strecke einrichten.



Klassen im Jahr 2026	Straße	Wald/Cross	Gelände
Bambini 2021 und jünger	bis 0,8 km*		
Kinder U8 2019 und jünger	bis 2 km*	bis 1 km*	
Kinder U10 M/W 8: Jahrgang 2018 M/W 9: Jahrgang 2017	bis 3 km*	bis 2 km*	
Kinder U12 M/W 10: Jahrgang 2016 M/W 11: Jahrgang 2015	bis 5 km*	bis 2,5 km*	
Jugend U14 M/W 12: Jahrgang 2014 M/W 13: Jahrgang 2013	7,5 km/10 km**	4 km	
Jugend U16 M/W 14: Jahrgang 2012 M/W 15: Jahrgang 2011	10 km/15 km**	5 km	10 km
Jugend U18 Jahrgang 2009 und 2010	25 km	8 km	15 km
Jugend U20 Jahrgang 2007 und 2008	Marathon	10 km	15 km
Männer/Frauen 2006 und älter	100 km	beliebig	beliebig
Seniorinnen und Senioren M/W 30: 1992-1996 M/W 35: 1987-1991 M/W 40: 1982-1986 M/W 45: 1977-1981 M/W 50: 1972-1976 M/W 55: 1967-1971 M/W 60: 1962-1966 M/W 65: 1957-1961 M/W 70: 1952-1956 M/W 75: 1947-1951 M/W 80: 1942-1946 M/W 85: 1937-1941 M/W 90: 1932-1936 M/W 95: 1927-1931 M/W 100: 1922-1926	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)**