

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 10 KM 08. MÄRZ 2026 IN UELZEN

1 BEACHTE

- [„Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2026“](#)
- Wir empfehlen allen Teilnehmer:innen die Anwendung des PAPS-Testes (<https://www.paps-test.de/>), um besser versteckte bzw. nicht beachtete Gesundheitsrisiken zu erkennen und ggf. Folgeschäden zu vermeiden.

2 AUSRICHTER / ÖRTLICHER AUSRICHTER

- Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
- SV Rosche v. 1921 e.V.

3 AUSTRAGUNGSSTÄTTE

- Innenstadt-Rundkurs auf asphaltierten und gepflasterten Straßen
- Start / Ziel: Auf der Veerßer Straße (nahe Rathausplatz, Herzogenstr. 2, 29525 Uelzen)

4 MELDESCHLUSS

- Sonntag, 22. Februar 2026 beim eigenen Landesverband über das Meldeportal LADV.
- Nachmeldungen sind bis 72 Stunden vor der Veranstaltung (Mittwoch, 04. März 2026, 11:00 Uhr) möglich. Die Nachmeldegebühr beträgt 100 € zzgl. zur Organisationsgebühr.

5 TEILNAHMEBERECHTIGUNG

- Jugendliche der Altersklassen U16 und jünger sind nicht startberechtigt.

6 STARTZEITEN / ZIELSCHLUSSZEITEN

LAUF	ALTERSKLASSE	STARTZEIT	ZIELSCHLUSSZEIT
Lauf 1	Männer	11:00	11:45 (45 min)
	MU23, U20, U18 M35 - M45		
Lauf 2	Frauen	12:00	13:00 (60 min)
	WU23, U20, U18 W35 - W45		
Lauf 3	M50 - M90	13:10	14:30 (80 min)
	W50 - W90		

DM Starter:innen müssen, unabhängig ihrer avisierten Zielzeit, in den oben vorgegebenen Läufen Ihrer Altersklasse starten!

Rahmenprogramm:

Lauf	Startzeit	Altersklasse	Strecken -länge
R01	09:30 Uhr	Vermessener Lauf für Alle	5 km
R02	09:30 Uhr	Schüler:innen-Lauf	2 km
Eine separate Anmeldung erfolgt über LADV und der Homepage des SV Rosche.			

7 WERTUNGEN

- Sind verschiedene Altersklassen in einem Wettbewerb zusammengefasst, werden zunächst alle Teilnehmer in der Männer-/Frauenklasse – Hauptwertung – gewertet (Einzel- und Mannschaftswertung). Danach erfolgt eine Zusatzwertung für die jeweils ausgeschriebenen Altersklassen.
- Sollen Angehörige einer älteren Masters-Altersklasse aus Gründen der Mannschaftswertung in einer jüngeren Masters-Altersklasse gewertet werden, ist die Meldung ausdrücklich in diese Altersklasse vorzunehmen. Auch die Einzelwertung erfolgt in der gemeldeten Wertungsklasse (z.B.: soll ein M 50 in der Mannschaft M 35 - M 45 gewertet werden, muss die Meldung in der M 45 erfolgen).
- Bei Laufwettbewerben, an denen ausschließlich Masters teilnehmen, erfolgt keine Durchlaufwertung, sondern ausschließlich eine Altersklassenwertung gem. der Wertungsklassen.
- Nach Ablauf der oben angegebenen Zielschlusszeiten werden die DM-Teilnehmer:innen aus der DM-Wertung (Einzel + Mannschaft) herausgenommen.
- Die Ermittlung der Einzelwertungen erfolgt nach Bruttozeiten, die der Mannschaftswertungen erfolgen ausschließlich nach Nettozeiten.
- Einzelwertungen:
 - männlich:
 - Hauptwertung: Männer (MJ U18 - M 45) gem. Durchlaufwertung
 - Zusatzwertung: M U23 (M 20 - M 22), MJ U20, MJ U18, M 35, M 40, M 45, M 50, M 55, M 60, M 65, M 70, M 75, M 80, M 85, M 90
 - weiblich:
 - Hauptwertung: Frauen (WJ U18 - W 45) gem. Durchlaufwertung
 - Zusatzwertung: W U23 (W 20 - W 22), WJ U20, WJ U18, W 35, W 40, W 45, W 50, W 55, W 60, W 65, W 70, W 75, W 80, W 85, W 90
- Mannschaftswertungen:
 - männlich:
 - Hauptwertung: Männer (MJ U18 - M45) gem. Durchlaufwertung
 - Zusatzwertung: M U23 (M 20 - M 22), MJ U20, MJ U18, M 35 - M 45, M 50 - M 60, M 65 - M 90

- weiblich:
 - Hauptwertung: Frauen (WJ U18 - W 45) gem. Durchlaufwertung
 - Zusatzwertung: W U23 (W 20 - W 22), WJ U20, WJ U18, W 35 - W 45, W 50 - W 60, W 65 - W 90

8 HINWEISE

- Organisationsgebühr (6 € DLV-/ 3€ LV-Gebühr inkludiert)
 - 32 €: Männer / Frauen / U23 / Masters
 - 27 €: U20 / U18
 - Die Bezahlung der Organisationsgebühr erfolgt durch die Vereine nach Rechnungsstellung bargeldlos an den Veranstalter SV Rosche v. 1921 e.V. im Nachgang der Veranstaltung.
- Zeitmessung
 - Erfolgt mittels Einweg-Transponder an der Rückseite der Startnummer
- Dusch- und Umkleidemöglichkeiten: Zelt auf dem Herzogenplatz sowie im Herzog-Ernst-Gymnasium (Fußweg 300 m).
- [Streckenplan](#)
- Kontrolle sportärztliche Untersuchung
 - Laut den Allgemeinen Ausschreibungsbestimmungen hat die:der Teilnehmer:in für eine angemessene sportärztliche Untersuchung selbst verantwortlich Sorge zu tragen.
 - Der Nachweis der Sportärztlichen Untersuchung, die nicht älter als 12 Monate sein darf, wird stichprobenartig eingefordert.
- Berichterstattung durch Medien
 - Über diese Veranstaltung wird medial berichtet. Dazu werden durch die Medien (TV, Presse) Film- und Fotoaufnahmen aus dem Wettkampfbereich produziert und entsprechend veröffentlicht.
- Siegerehrungen
 - Weitere Infos folgen.
- Weitere Infos finden Sie [hier](#).

9 STARTUNTERLAGENAUSGABE

- Die Startunterlagen können zu folgenden Zeiten in der Aula des Herzog-Ernst-Gymnasium in der Albertstraße 41 abgeholt werden (Zugang auch über Greyer-Str. möglich, dann Parken am Marktcenter):
 - Samstag 16-19 Uhr
 - Sonntag ab 8:00 Uhr
- Alle DM-Teilnehmer:innen erhalten zwei Startnummern. Die Startnummern sind gut sichtbar und unverändert sowohl vorne am Rumpf (mit Transponder) als auch am Rücken (ohne Transponder) zu befestigen.
- Die Nutzung von Startnummernbändern/ -gurten zur Befestigung ist nicht erlaubt.

10 ANREISE / PARKMÖGLICHKEITEN

- Auto: Aus Richtung Hannover über B4 in Richtung Lüneburg folgen. Aus Richtung Hamburg B4 in Richtung Braunschweig.
- Zug: Hundertwasser-Bahnhof Uelzen, DB und ab Hannover und Hamburg auch mit dem Metronom (15 Minuten Fußweg zum Start)
- Parkmöglichkeiten: Am Marktcenter (Fußweg ca. 200m) und am Herzog-Ernst-Gymnasium (Fußweg ca. 300 m)