

# rhenag – MTB – Cup 2019

SG Niederhausen-Birkenbeul und SG Sieg Hamm präsentieren:

## MTB-Rennen 2019 in Pracht

### Zeit- und Streckenplan



### Samstag, 31.08.2019

15:00 Uhr **Freies Training** Cross-Country Rennen  
zum XCO-NRW-Cup 2019

### Sonntag, 01.09.2019:

Cross-Country Rennen  
zum XCO-NRW-Cup 2019

- 9:00 Uhr Rennen 1 = **kleine Runden**, 10 min.  
U11 w/m (Hobby + Lizenz)
- 9:30 Uhr Rennen 2 = **kleine Runden**, 20 min.  
U13 w/m (Hobby + Lizenz)
- 10:15 Uhr Rennen 3 = **mittlere Runden**, 30 min.  
U15 w/m (Hobby + Lizenz)
- 11:00 Uhr Rennen 4 = **mittlere Runden**, 50 min.  
Deutsche Meisterschaft Gehörlose  
alle Klassen
- 12:15 Uhr Rennen 5 = **große Runden**, 45/60 min.  
U17 w/m, U19 w, Frauen,  
Senioren 1 – 4 m (Lizenz)
- 13:30 Uhr Rennen 6 = **große Runden**, 75 min.  
U19, U23, Elite m (Lizenz)
- 15:00 Uhr Rennen 7 „Kids-Race“ = **Sportplatzrunde**  
U7 w/m, U9 w/m (Hobby), 5 min.
- 15:30 Uhr Rennen 7 = **große Runden**, 44/88 min.  
U19 w/m, Frauen, Herren,  
sowie Senioren 1 – 4 m (Hobby)  
U17 w/m (starten nach 44 min. ins Rennen nach)

Abk.: m=männlich, w=weiblich, (H)=Hobbyklasse, (L)=Lizenzklasse

- Sportplatzrunde** : ca. 450 m mit 5 Höhenmeter Anstieg
- Kleine Runde** : ca. 1.350 m mit 25 Höhenmeter Anstieg
- Mittlere Runde** : ca. 2.000 m mit 45 Höhenmeter Anstieg
- Große Runde** : ca. 4.050 m mit 150 Höhenmeter Anstieg