



RNK KiLa-Cup 2026

Samstag 18. April 2026 – ab 10:00 Uhr

Römerstadion – Ladenburg



Die LSV Ladenburg lädt herzlich zum RNK KiLa-Cup 2026 nach Ladenburg ein.

Veranstalter	Leichtathletikkreis Rhein-Neckar
Ausrichter	Ladenburger Sport-Vereinigung 1864 e.V., Abt. Leichtathletik / Triathlon
Wettkampfstätte	Römerstadion, Ladenburg
Meldungen	Bis Sonntag 11.04.2026 an leichtathletiknachwuchs@lsv1864.de . Meldungen erfolgen bitte nur über die Excel-Meldevorlage mit Namen, Vorname, Jahrgang, Geschlecht sowie Verein, Teamnamen und Ansprechperson vor Ort. Nach- und Ummeldungen einzelner Athleten vor Ort sind bis 60 Minuten vor dem Wettkampfbeginn möglich, soweit es organisatorisch vertretbar ist.
Helfer	Jeder Verein muss pro gemeldetes Team einen Helfer stellen. Die Helferbesprechung findet 30 min vor Beginn der jeweiligen Altersklasse statt.
Beginn	U8 – 10:00 Uhr U12 – 11:00 Uhr U10 – 12:30 Uhr Anmeldung der Teams und Nennung der Helfer bis spätestens 45 min vor Wettkampfbeginn im Wettkampfbüro.
Meldegebühr	3,00 € pro Teilnehmer, max. 30,00 € pro Team
Startpässe	Athleten müssen für einen KiLa-Wettkampf keinen gültigen Startpass haben.
Wertung	In allen Altersklassen wird in geschlechtergemischten Teams von 6 bis 11 Athleten gestartet. Kinder des älteren Jahrgangs einer Altersklasse können in die nächsthöhere Altersklasse hochstarten. Alle Athleten eines Teams starten in allen vier Disziplinen. Die jeweils sechs besten Ergebnisse eines Teams ergeben das Teamergebnis.
Auszeichnungen	Teamwertung, jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde, Preise für Platz 1-3.
Cup-Wertung	Unsere Veranstaltung ist Teil des RNK KiLa-Cup. Jeder Verein aus dem RNK nimmt an der Cup-Wertung teil. Mehr Infos auf der RNK Leichtathletik Website unter https://leichtathletik-rnk.de/kila/ausschreibungen/ . Gemischte Teams mit Teilnehmern verschiedener Vereine sowie Vereine von außerhalb des RNK nehmen an der Tageswertung, aber nicht an der Cup-Wertung teil.
Sonderwertung VR-Talentiade	Unsere Veranstaltung ist ein Qualifikationswettkampf für das BLV-Finale der VR-Talentiade 2026 für die Altersklassen U10 und U12. Im Anschluss an die Siegerehrung des KiLas werden die drei bestplatzierten Teams, die auch für die RNK KiLa-Cup-Wertung berechtigt sind, separat geehrt.
Wettbewerbe / Disziplinen	U8: Team – Vierkampf <i>30 m Sprint, Heulerwurf, Weitsprungstaffel, Hindernis-Cross</i> U10: Team – Vierkampf <i>40 m Sprint, Heulerwurf, Weitsprungstaffel, Hindernis-Cross</i> U12: Team – Vierkampf <i>50 m Sprint, Medizinballstoß, Scherhochsprung, Hindernis-Cross</i>
Riegenführer / Trainer	Jedes Team darf von max. zwei Personen an die Wettkampfstätten begleitet werden. Zuschauern ist der Zutritt zum Innenraum untersagt.
Ergebnisse / Bilder	Ergebnisse werden im Internet unter www.leichtathletik-rnk.de veröffentlicht sowie mit einem Link zur Bildergalerie im Anschluss per E-Mail an die Meldeadressen verschickt. Teilnehmende stimmen mit der Meldung einer Veröffentlichung zu.



RNK KiLa-Cup 2026

Samstag 18. April 2026 – ab 10:00 Uhr

Römerstadion – Ladenburg



Allgemeines

- Die Veranstaltung ist vom BLV genehmigt und wird nach den Bestimmungen der DLO durchgeführt.
- Alle Athleten und Helfer sollten spät. 45 min vor Beginn vor Ort sein.
- Ein Riegen-, Zeit- und Lageplan wird nach Meldeschluss verschickt.
- Für Unfälle und Diebstähle aller Art kann der Veranstalter keine Haftung übernehmen.
- Spikes bis max. 6 mm Länge sind erlaubt.
- Für Verpflegung zu fairen Preisen ist bestens gesorgt!

Ansprechpartner

Bei Fragen und für weitere Informationen wenden Sie sich bitte per E-Mail an Benjamin Gondro: leichtathletiknachwuchs@lsv1864.de.

Disziplinbeschreibungen

U8

30 m Sprint	Einzelstart aus beliebiger Position, max. 5 m Anlauf, Zeitmessung 30 m mit Lichtschranken, 2 Läufe, besserer Versuch kommt in die Wertung
Heulerwurf	Wurf mit einem Heuler aus max. 3 Schritten Anlauf, 4 Versuche, 3 beste Versuche werden gewertet
Weitsprungstaffel	10 m Anlauf, einbeiniger Absprung vor einem Absprunghelfer, 2 Durchgänge á 3 min, besserer Durchgang kommt in die Wertung
Hindernis-Cross	ca. 400 m lange Cross-Strecke mit unterschiedlichen Hindernissen

U10

40 m Sprint	Einzelstart aus beliebiger Position, max. 5 m Anlauf, Zeitmessung 40 m mit Lichtschranken, 2 Läufe, besserer Versuch kommt in die Wertung
Heulerwurf	Wurf mit einem Heuler aus max. 5 Schritten Anlauf, 4 Versuche, 3 beste Versuche werden gewertet
Weitsprungstaffel	10 m Anlauf, einbeiniger Absprung vor einem Absprunghelfer, 2 Durchgänge á 3 min, besserer Durchgang kommt in die Wertung
Hindernis-Cross	ca. 400 m lange Cross-Strecke mit unterschiedlichen Hindernissen

U12

50 m Sprint	Einzelstart aus beliebiger Position, max. 5 m Anlauf, Zeitmessung 50 m mit Lichtschranken, 2 Läufe, Laufzeiten werden addiert
Medizinballstoß	2 kg Medizinball, beidhändiger Stoß aus Auftaktbewegung oder 3-Schritt-Rhythmus vor Abstoßlinie, 4 Versuche, 3 beste Versuche werden gewertet
Scherhochsprung	max. 10 m geradliniger Anlauf aus einem 30-45° Winkel zur Matte, Starthöhe 80 cm, Steigerungen bis 1,00 m um 10 cm, ab 1,00 m um 5 cm, einbeinige Lattenüberquerung in Schersprungtechnik, Athleten wählen die Einstiegshöhe selbstständig, einzelne Höhen dürfen ausgelassen werden, jeder Athlet hat max. 2 Versuche pro Höhe
Hindernis-Cross	ca. 800 m lange Cross-Strecke mit unterschiedlichen Hindernissen