

Regeln für 2010

Als Landesranglistenläufe werden 2010 die folgenden Wettkämpfe gewertet:

1. Landesranglistenlauf Mittel-OL, TG Münden in Münden am 13. März
2. Landesranglistenlauf Lang-OL, MTV Seesen in Seesen am 11. April
3. Landesranglistenlauf Lang-OL, Braunschweiger MTV in Wittingen-Boitzenhagen am 2. Mai
4. Landesranglistenlauf Lang-OL, MTK Bad Harzburg in Clausthal-Zellerfeld am 13. Mai
5. Landesranglistenlauf Sprint-OL, SC Klecken in Hamburg-Harburg am 29. Mai
6. Landesranglistenlauf Mittel-OL, WSV Braunlage in Braunlage am 15. August
7. Landesmeisterschaft Ultralang-OL, SuS Vehrte in Belm-Vehrte am 13. November.

Somit gibt es 2010 sieben Landesranglistenläufe, von denen die vier Besten in die Wertung kommen. Um Ranglistensieger zu werden ist eine Teilnahme an mindestens zwei Ranglistenläufen erforderlich.