

Rheinland-Meisterschaften Mehrkampf

Vierkampf W/M14/15, Bestenkämpfe Vierkampf W/M12/13

Termin: Samstag, 26. Juni 2010, und Sonntag, 27. Juni 2010
Ort: 54550 Daun, Wehrbüsch-Stadion, Schulstr.
Ausrichter: TuS Daun in der LG Vulkaneifel
Meldungen über: **LA.net:** <https://lanet.seltec-sports.de> oder
Patrick Lohberg, Im Dreesflur 30, 54552 Darscheid
Fon: 06592/981970, Fax: 06592/984195
E-Mail: plohberg@hotmail.com
Meldeschluss: 16. Juni 2010 (Posteingang)

Wettbewerbe

Samstag

W/M12/13 Bestenkämpfe Vierkampf
(75m, Weit, Schlagb./Ball, 800/1000m)
W14/15: Siebenkampf, 1. Tag
WJB, WJA: Siebenkampf, 1. Tag
Frauen: Siebenkampf, 1. Tag
WJB, WJA: Vierkampf
M14/15: Achtkampf, 1. Tag
MJB, MJA: Zehnkampf, 1. Tag
Männer: Zehnkampf, 1. Tag
MJB, MJA: Fünfkampf

Sonntag

W14/15: Siebenkampf, 2. Tag
WJB, WJA, Fr: Siebenkampf, 2. Tag
M14/15: Achtkampf, 2. Tag
MJB, MJA, Mä: Zehnkampf, 2. Tag
W/M14/15: Vierkampf
Einzel- und Mannschaftswertung.

„Was ich eigentlich schon immer mal sagen wollte . . .“

Sagen Sie uns Ihre Meinung in unserem Gästebuch:

www.LVRheinland.de/gaestebuch

Anfangshöhen

Hochsprung

Männer:	1,50 m, Steigerung 3 cm
MJA:	1,36 m, Steigerung 3 cm
MJB:	1,32 m, Steigerung 3 cm
M14/15:	1,20 m, Steigerung 4 cm
Frauen:	1,20 m, Steigerung 3 cm
WJB, WJA:	1,20 m, Steigerung 3 cm
W14/15:	1,12 m, Steigerung 4 cm

Stabhoch

Männer:	2,20 m, Steigerung bis 2,60 m je 20 cm, dann 10 cm
MJA:	2,00 m, Steigerung bis 2,40 m je 20 cm, dann 10 cm
MJB:	1,90 m, Steigerung bis 2,30 m je 20 cm, dann 10 cm
M14/15:	1,70 m, Steigerung bis 2,10 m je 20 cm, dann 10 cm

Die Anfangshöhen sind mit der Meldung unbedingt anzugeben, sonst erfolgt die Einteilung bei der höheren Anfangshöhe.

Teilnahmebeschränkung: Die Sportler/innen des Jahrgangs 1997 dürfen entweder am Samstag am Vierkampf der W/M13 oder am Sonntag am Vierkampf W/M14 teilnehmen. Ein Start an beiden Tagen ist somit ausgeschlossen.

Zeitplan-Hinweis: Es handelt sich um einen Rahmenzeitplan! Nach Eingang der Meldungen wird ggf. ein neuer Zeitplan erstellt. Rechtzeitige Veröffentlichung erfolgt auf der Homepage des LVR www.LVRheinland.de.

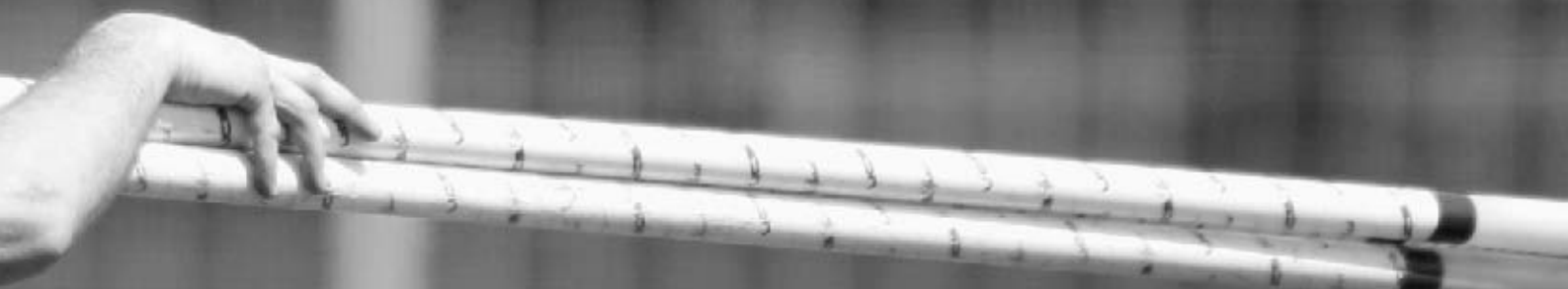


RM Mehrkampf

Rahmenzeitplan

Samstag

Zeit	W14/15 Siebenk.	M14/15 Achtk.	M13	M12	W13	W12
10.30			4x75m			
10.40					4x75m	
10.45				Weit 1+2		
11.00						Ball 1+2
11.30			Weit 1+2			
11.45					Ball 1+2	
12.15				Ball 1+2		Weit 1+2
12.45		80m Hü				
13.00	80m Hü		Ball 1+2			
13.15		Stab			Weit 1+2	
13.45				75m		
14.00			75m			
14.15						75m
14.30					75m	
14.45	100m					
15.15	Weit 1+2			1000m		
15.30		Diskus	1000m			
16.00						800m
16.30		Weit 1+2			800m	
16.45	Speer W15					
17.30	Speer W14					



Zeit	Männer Zehnk.	MJA Zehnk. Fünfk.	MJB Zehnk. Fünfk.	Frauen Siebenk.	WJA Siebenk. Vierk.	WJB Siebenk. Vierk.
11.00			Hoch 1+2			100m Hü
11.45				100m Hü	100m Hü	
12.15						100m
13.00				Hoch 1+2	Hoch 1+2	Kugel
13.15			100m			
13.30	100m	100m				
14.15	Weit 1	Weit 1	Weit 2			
14.45						Hoch 1+2
15.00				Kugel	Kugel	
15.30	Kugel	Kugel				
16.00			Kugel			
16.30	Hoch 1+2	Hoch 1+2				
16.45				200m	200m	
17.30			400m			
18.30	400m	400m				

Sonntag

Zeit	W14/15 Siebenk.	M14/15 Achtk.	M15 Vierk.	M14 Vierk.	W15 Vierk.	W14 Vierk.
10.00	Kugel	Speer	Hoch 1	Hoch 2	Weit 1	Weit 2
11.00					Kugel	
11.45						Kugel
12.00	Hoch 2	Hoch 1				
12.30					100m	
12.45			Kugel	Kugel		
13.00						100m
13.45		Kugel		100m		
14.00			100m			
14.15	800m				Hoch 1	Hoch 2
14.45				Weit 1		
15.00		1000m	Weit 2			

Bestellung ganz einfach und schnell!

Nutzen Sie den Online-Shop des LVR:

www.LVRheinland.de/shop

RM Mehrkampf

Zeit	Männer Zehnk.	MJA Zehnk.	MJB Zehnk.	Frauen Siebenk.	WJA Siebenk.	WJB Siebenk.
10.00	110m Hü	110m Hü	Stab			
11.00						Speer
11.30			110m Hü			
11.45	Diskus	Diskus				
12.00				Weit 1	Weit 1	
12.15			Diskus			
12.30	Stab	Stab				Weit 2
13.15			Speer			
13.45				Speer	Speer	
14.30	Speer	Speer				800m
14.45				800m	800m	
15.15			1500m			
15.30	1500m	1500m				

