

## Westdeutsche Hallen- und -Winterwurf-Meisterschaften Senioren/innen

- Termin:** Sonntag, 27. November 2011  
**Ort:** 40474 Düsseldorf, Leichtathletik-Halle im Arena-Sportpark, Stockumer Höfe, P2  
**Veranstalter:** Westdeutscher Fussball- und Leichtathletik-Verband e.V.  
**Ausrichter:** Leichtathletik-Verband-Nordrhein e.V.  
**Örtl. Ausrichter:** LVN-Kreis Düsseldorf/Neuss, ART Düsseldorf e.V.  
**Meldungen über:** **LA.net:** <https://lanet.seltec-sports.de> oder Leichtathletik-Verband Rheinland  
Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103  
(einfach auf DLV-Meldebogen)  
**Meldeschluss:** 07. November 2011 (Eingang)

### Wettbewerbe

**Einzel M30-M75:** 60m, 200m, 800m, 1500m, Hoch, Weit, Kugel, Diskus, Hammer, Speer

**Einzel W30-W75:** 60m, 200m, 400m, 1500m, Hoch, Weit, Kugel, Diskus, Hammer, Speer

**Staffel M30/35, M40/45, M50/55, M60/65, M70, W30/35, W40/45, W50:** 4x200m

Mit Ausnahme der Staffel-Wettbewerbe ist eine Teilnahme nur in der Altersklasse möglich, der der Athlet/die Athletin angehört. Nur wenn die Disziplin für diese Altersklasse nicht ausgeschrieben ist, ist die Teilnahme in der nächstjüngeren Altersklasse möglich.

Der Ausrichter behält sich vor, im Extremfall bei den Winterwurf-Wettbewerben bei zu hohen Teilnehmerzahlen die Anzahl der Versuche auf drei zu reduzieren.

**Bestellung ganz einfach und schnell!**

Nutzen Sie den Online-Shop des LVR:

**[www.LVRheinland.de/shop](http://www.LVRheinland.de/shop)**

## Sprunghöhen

### Hochsprung

M30, M35:	1,50 m, Steigerung bis 1,80 m je 5 cm, dann 3 cm
M40, M45:	1,35 m, Steigerung bis 1,65 m je 5 cm, dann 3 cm
M50, M55:	1,20 m, Steigerung bis 1,50 m je 5 cm, dann 3 cm
M60, M65:	1,10 m, Steigerung bis 1,30 m je 5 cm, dann 3 cm
M70, M75:	0,95 m, Steigerung bis 1,20 m je 5 cm, dann 3 cm
W30, W35:	1,20 m, Steigerung bis 1,50 m je 5 cm, dann 3 cm
W40, W45:	1,00 m, Steigerung bis 1,20 m je 5 cm, dann 3 cm
W50-W75:	0,80 m, Steigerung bis 0,90 m je 5 cm, dann 3 cm

**Wettkampfstätten:** Die Halle darf nur mit Turnschuhen mit sauberen Sohlen, die nicht im Freien benutzt wurden, betreten werden.

Die Winterwurfdisziplinen finden auf dem Werferplatz neben der Leichtathletikhalle statt.

**Wettkampfunterlagen/Stellplatz:** Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am Sonntag ab 8.30 Uhr in der Halle. Der Stellplatz ist ausgeschildert.

## Zeitplan

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70/M75
10.00	Speer		Diskus	Kugel 1	Kugel 2
10.30	60m ZE				
10.40		60m ZE			
10.45		Speer			
10.50			60m ZE		
11.00				60m ZE	Diskus
				Diskus	
11.10					60m ZE
11.15	Kugel 1	Kugel 2			
12.00	200m ZE		Speer		
12.10		200m ZE			
12.20			200m ZE		
12.30	Diskus	Diskus		200m ZE	Hoch 1
				Hoch 2	
12.40	Weit 1		Weit 2		200m ZE
13.00				Hammer	Hammer
13.10			Kugel 1		
13.40		Weit 1			

# WDM Senioren Halle/Winterwurf

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70/M75
14.00	800m ZE Hoch 2			Weit 2	
14.10		800m ZE			
14.15			Hoch 1		
14.20	Hammer	Hammer	Hammer 800m ZE		
14.30				Speer 800m ZE	Speer 800m ZE
15.00		Hoch 2			
15.15	4x200m ZE	4x200m ZE			
15.25			4x200m ZE	4x200m ZE	4x200m ZE
15.35					
15.45					Weit 1
16.00	1500m ZE				
16.10		1500m ZE			
16.20			1500m ZE		
16.30				1500m ZE	1500m ZE



# WDM Senioren Halle/Winterwurf

Zeit	W30/35	W40/45	W50/55	W60/65	W70/75
10.00	Hammer	Hammer	60m ZE	60m ZE	60m ZE
10.10		60m ZE			
10.20	60m ZE				
10.40			Weit 2	Weit 2	Weit 2
10.50	Weit 1	Weit 1			
11.00			Hammer	Hammer	Hammer
12.30		Hoch 1			
12.50	Speer	Speer	Speer	Speer	Speer
13.00	200m ZE				
13.10		200m ZE			
13.20			200m ZE		
13.40				200m ZE	200m ZE
14.00			Diskus	Diskus	Diskus
14.10	Kugel 2				
14.15	Hoch 1				
14.20		Kugel 1			
14.45	400m ZE	400m ZE			
14.55			400m ZE	400m ZE	400m ZE
15.15	Diskus	Diskus			
15.35	4x200m ZE	4x200m ZE	4x200m ZE		
15.45			Hoch 1	Hoch 1	Hoch 1
			Kugel 2	Kugel 1	Kugel 1
16.40	1500m ZE	1500m ZE	1500m ZE	1500m ZE	1500m ZE

**Hinweis:** Bei gleicher Startzeit starten in allen Disziplinen die jüngeren Klassen zuerst.

## Anreise

**Mit dem Auto:** Der Arena-Sportpark mit der Leichtathletik-Halle befindet sich im Norden von Düsseldorf (ehemaliges Rheinstadion). Auf den jeweiligen Autobahnen bitten wir, die Ausschilderung „Messe/Stadion“ zu beachten. Die Bundesautobahn A44 (Velbert-Mönchengladbach) führt von der Ausfahrt „Messe/Stadion“ direkt zu den Parkplätzen. Von P2 zu Fuß am Rheinbad vorbei zur Leichtathletikhalle.

**Bundesbahn:** Ab Düsseldorf Hbf U78 bis „Arena-Sportpark/Messe-Nord“.

**Anmerkung:** Da am Veranstaltungstag eine Veranstaltung in der Esprit-Arena stattfindet, ist das Parken auf den Messeparkplätzen kostenpflichtig.

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0173/5953794 zur Verfügung.