Westdeutsche Meisterschaften Frauen/Männer

Termin: Sonntag, 25. Juni 2006
Ort: Betzdorf (Molzbergstadion)
Meldungen an: Leichtathletik-Verband Rheinland
Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103
(dreifach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 06. Juni 2006 (Posteingang)

Mindestleistungen

Wettbewerb	Männer	Frauen
100m	11,30	12,80
200m	23,00	26,80
400m	50,70	61,70
800m	1:56,20	2:21,20
1500m	4:10,20	5:00,20
5000m	15:30,20	20:00,20
110/100m Hürden	16,80	16,80
400m Hürden	58,20	ohne
3000m Hindernis	10:30,20	
4x100m	46,20	ohne
Hoch	1,95	1,64
Stab	4,50	2,80
Weit	6,70	5,30
Kugel	13,50	11,00
Diskus	42,00	31,00
Hammer	45,00	ohne
Speer	55,00	35,00

Anfanghöhen

Hochsprung

Männer: 1,85m, Steigerung bis 2,00m je 5 cm, dann 3 cm
Frauen: 1,54m, Steigerung bis 1,64m je 5 cm, dann 3 cm

Stabhoch

Männer:	4,10m, Steigerung bis 4,50m je 20 cm, dann 5 cm
Frauen:	2,40m, Steigerung bis 2,80m je 20 cm, dann 10 cm

Startunterlagen: Ab 9.30 Uhr im Stadion.
Umkleiden: Im Stadion.
Stellplatz/Wettkampfbüro: Im Stadion.

Wettkampfstätten: Das Molzberg-Stadion ist vollmit Kunststoff ausgelegt. Es dürfen nur Spikesmitmaximal 6mm Dornen verwendet werden. Beim Speerwurf und Hochsprung sindmaximal 9mm lange Dornen erlaubt. Der Dreisprung der Frauen erfolgt vom 9- bzw. 11-m-Balken, der der Männer vom 11- bzw. 13-m-Balken. Hammerwurf erfolgt auf dem Hauptplatz am Ende der Veranstaltung.

Anreisehinweise: Von Köln aus über die Autobahn A4 bis zum Kreuz Olpe, A45 Richtung Frankfurt, Abfahrt Freudenberg Richtung Betzdorf.
Von Trier/Koblenz aus über das Dernbacher Dreieck Richtung Köln, Abfahrt Ransbach/Baumbach, Richtung Hachenburg/Betzdorf.
In Betzdorf: Das Molzbergstadion liegt im Bereich der Berufsbildenden Schule in Betzdorf/Kirchen. Abfahrt B62, Ampelanlage Gymnasium Betzdorf, Ortseingang Betzdorf.

Zeitplan

Zeit	Männer	Frauen
12.00	Diskus VE	100m Hü VL
		Stab VE
		Kugel VE
12.15	110m Hü VL	
12.35	5000m E	
12.45	Hoch VE	
13.00	110m Hü E	
13.10		100m Hü E
13.30	400m ZE	Diskus VE
	Kugel VE	
13.40		400m ZE
13.50	100m VL	
14.05		100m VL
14.20	1500m ZE	
14.30		1500m ZE
14.35	Stab VE	
14.50	100m ZE	
15.00	Speer VE	100m ZE
15.15	3000m Hi E	
15.20		Weit VE
15.40	4x100m ZE	Hoch VE
15.55		4x100m ZE
16.05	800m ZE	
16.15		800m ZE
16.25	200m ZE	
16.30		Speer VE
16.35		200m ZE
16.45	Weit VE	
16.50		400m Hü ZE
17.05	400m Hü ZE	
17.20		5000m E
18.10	Hammer VE	
19.30		Hammer VE

www.LVRheinland.de

Die Internetadresse, die Sie sich merken sollten!