

# Westdeutsche Meisterschaften Frauen/Männer

**Termin:** Sonntag, 01. Juli 2007  
**Ort:** Gladbeck  
**Meldungen an:** Leichtathletik-Verband Rheinland  
 Postfach 201354, 56013 Koblenz  
 Fax: 0261/9144103  
 (dreifach auf DLV-Meldebogen)  
**Meldeschluss:** 12. Juni 2007 (Posteingang)

## Mindestleistungen

Wettbewerb	Männer	Frauen
100m	11,30	12,80
200m	23,00	27,00
400m	50,50	60,80
800m	1:56,20	2:21,20
1500m	4:07,00	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
Hochsprung	1,93	1,64
Stabhochsprung	4,30	3,00
Weitsprung	6,50	5,40
Dreisprung	13,00	10,80
Kugelstoß	13,00	11,00
Diskuswurf	42,00	31,00
Hammerwurf	45,00	ohne
Speerwurf	55,00	35,00

## Anfangshöhen

### Hochsprung

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

Frauen: 1,54 m, Steigerung bis 1,64 m je 5 cm, dann 3 cm

## Stabhoch

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

**Wettkampfstätten:** Das Stadion ist vollständig mit Kunststoff ausgelegt. Spikes dürfen nur mit max. 6 mm langen Dornen verwendet werden. Beim Speerwurf und Hochsprung sind 9 mm lange Dornen erlaubt. Der Dreisprung der Frauen erfolgt vom 9, 11 oder bzw. 13 m-Balken, der der Männer vom 11 oder 13 m-Balken.

Hammerwurf wird auf dem Hauptplatz am Ende der Veranstaltung ausgetragen.

**Startunterlagen:** Ab 9.30 Uhr am Stadioneingang.

**Umkleiden:** Im Stadion.

**Stellplatz/Wettkampfbüro:** Im Stadion.

**Anreisehinweise:** Aus Richtung Dortmund Bundesautobahn A2, Richtung Oberhausen, Abfahrt Essen/Gladbeck, dann B224 Richtung Gladbeck, nach 400 m Beschilderung „Freizeitstätte Wittringen“ (Stadion) folgen.

Aus Richtung Münster Bundesautobahn A43, Richtung Recklinghausen, Abfahrt Marl-Nord, dann B224/A52 Richtung Dorsten, in Gladbeck der Beschilderung „Freizeitstätte Wittringen“ (Stadion) folgen.

**Anmerkung:** In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 02043/2951011.



## Zeitplan

Zeit	Männer	Frauen
12.00	Diskus VE	100m Hü VL
		Stab VE
		Kugel
12.15	110m Hü VL	Drei VE
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
13.45	Drei VE	
13.50	100m VL	
14.00	Hammer VE	
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
15.30		Hammer 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

# www.LVRheinland.de

Die Internetadresse, die Sie sich merken sollten!