

Westdeutsche Meisterschaften Frauen/Männer

- Termin:** Samstag, 31. Mai 2008
Ort: Duisburg, Leichtathletik-Stadion Margaretenstraße
Ausrichter: Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.
Örtl. Ausrichter: LVN-Kreis Duisburg/Mülheim
Meldungen an: Leichtathletik-Verband Rheinland
 Postfach 201354, 56013 Koblenz
 Fax: 0261/9144103
 (dreifach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 19. Mai 2008 (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	5:00,00
5000m	15:30,20	20:00,00
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

Wenn's mal ganz schnell gehen muss:

info@LVRheinland.de

Anfangshöhen

Hochsprung

Männer: 1,85 m, Steigerung bis 1,90 m je 5 cm, dann 3 cm

Frauen: 1,55 m, Steigerung bis 1,65 m je 5 cm, dann 3 cm

Stabhoch

Männer: 3,90 m, Steigerung bis 4,30 m je 20 cm, dann 5 cm

Frauen: 2,60 m, Steigerung bis 3,00 m je 20 cm, dann 10 cm

Wettkampfstätten: Der Dreisprung der Frauen erfolgt vom 9 bzw. 11 Meter-Balken, der Männer vom 11 bzw. 13 Meter-Balken. Bei der Abgabe der Stellplatzkarten muss verbindlich angegeben werden, von welchem Balken gesprungen wird.

Wettkampfunterlagen/Stellplatz: Die Wettkampfunterlagen werden ab 08.30 Uhr am Stadioneingang ausgegeben. Der Stellplatz befindet sich im Stadion (beschildert).

Anreisehinweis

Aus Richtung Norden/Nord-Ost: A3 und A2 aus Richtung Emmerich/Arnheim (NL) und Hannover über Autobahnkreuz Duisburg-Kaiserberg in Richtung Köln bis Ausfahrt Duisburg-Wedau, dann Richtung Sportpark Wedau.

Aus Richtung Osten: A40 aus Richtung Essen/Dortmund über Autobahnkreuz Duisburg, dann A59 Richtung Düsseldorf (bzw. Duisburg-Süd), Abfahrt Wanheimerort. Unten links, die nächste Straße (Ampel) rechts und an der nächsten Einmündung direkt wieder links.

Aus Richtung Süden: A3 aus Richtung Düsseldorf/Köln/Frankfurt bis Abfahrt Duisburg-Wedau, dann Richtung Sportpark Wedau.

Aus Richtung Westen: A40 aus Richtung Krefeld/Venlo (NL) bis Autobahnkreuz Duisburg, dann A59 Richtung Düsseldorf (bzw. Duisburg-Süd), Abfahrt Wanheimerort. Unten links, die nächste Straße (Ampel) rechts und an der nächsten Einmündung direkt wieder links.

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

www.LVRheinland.de

Die Internetadresse, die Sie sich merken sollten!

Zeitplan

Zeit	Männer	Frauen
10.00	Hammer	
11.00		Hammer
11.30		Drei
11.45		100m Hü V Stabhoch
12.00	110m Hü V Diskus	Kugel
12.20	5000m E	
12.45	110m Hü E Drei Hoch	
12.55		100m Hü E
13.10	400m ZE	
13.15		Diskus
13.20		400m ZE
13.30	Kugel	
13.40	100m V	
13.55		100m V
14.15	1500m ZE	Weit
14.25		1500m ZE
14.35	Stabhoch	
14.40	100m ZE	
14.50		100m ZE
15.00	Speer	
15.10	3000m Hi E	
15.20		Hoch
15.30	4x100m ZE	
15.45		4x100m ZE
16.00	800m ZE Weit	
16.10		800m ZE
16.15		Speer
16.25	200m ZE	
16.35		200m ZE
16.50		400m Hü ZE
17.05	400m Hü ZE	
17.20		5000m E