

Westdeutsche Senioren-Hallen- und -Winterwurf-Meisterschaften

Termin: Sonntag, 11. Januar 2009
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
Meldungen an: Leichtathletik-Verband Rheinland
 Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103
 (dreifach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 16. Dezember 2008 (Posteingang)

Meisterschaftswettbewerbe Senioren-Hallenmeisterschaften

Einzel M30-M70: 60m, 200m, 800m, 1500m, Hoch, Weit, Kugel
Einzel W30-W65: 60m, 200m, 400m, 1500m, Hoch, Weit, Kugel
Staffel M30/35, M40/45, M50/55, M60/65, M70 u. älter, W30/35, W40/45, W50: 4x200m

Meisterschaftswettbewerbe Senioren-Winterwurfmeisterschaften

M30/35, M40/45, M50/55, M60/65, M70 u. älter, W30/35, W40/45, W50/55, W60 u. älter: Diskus, Hammer, Speer

Mindestleistungen

Die Mindestleistungen müssen in der Saison 2007 oder 2008 erbracht worden sein; auf der Meldung müssen Leistung, Ort und Datum angegeben werden!

AK	60m (100m)	200m	800m	1500m	4x200m	Hoch	Weit	Kugel
M30	8,30 (12,50)	25,20	2:14,00	4:45,00	1:48,50	1,60	5,60	11,00
M35	8,50 (12,80)	26,00	2:15,00	4:48,00		1,60	5,40	10,70
M40	8,70 (13,30)	27,00	2:18,00	4:55,00	2:00,00	1,55	5,40	10,60
M45	8,80 (13,80)	27,40	2:20,00	5:00,00		1,55	5,00	10,50
M50	9,30 (14,30)	28,50	2:25,00	5:10,00	2:10,00	1,45	4,80	10,80
M55	9,50 (14,80)	30,30	2:35,00	5:40,00		1,40	4,60	10,30
M60	10,00 (15,30)	30,50	2:55,00	5:50,00	2:20,00	1,30	4,20	10,50
M65	10,30 (15,80)	32,00	3:10,00	6:20,00		1,25	3,90	9,80
M70	10,40 (16,50)	35,00	3:40,00	7:00,00	2:30,00	1,10	3,50	9,80

WDM Senioren Halle/Winterwurf

AK	60m (100m)	200m	400m	1500m	4x200m	Hoch	Weit	Kugel
W30	9,20 (14,30)	29,80	70,00	5:30,00	2:20,00	1,35	4,60	10,00
W35	9,30 (14,70)	30,40	70,00	5,30,00		1,30	4,50	10,00
W40	9,50 (15,10)	32,00	71,00	6:00,00	2:30,00	1,25	4,10	9,50
W45	10,00 (15,60)	33,20	73,00	6:20,00		1,20	3,70	8,50
W50	10,50 (16,10)	34,50	80,00	6:50,00	2:45,00	1,10	3,50	8,30
W55	11,10 (17,50)	37,00	82,00	7:20,00		1,05	3,20	7,00
W60	11,40 (19,10)	39,00	86,00	7:50,00		1,00	3,00	6,50
W65	12,30 (20,10)	41,00	98,00	9:00,00		0,95	2,80	6,00

AK	Diskus	Hammer	Speer	AK	Diskus	Hammer	Speer
M30/35	33,00	34,00	41,00	W30/35	26,00	25,00	26,00
M40/45	33,00	32,00	36,00	W40/45	24,00	24,00	24,00
M50/55	33,00	29,00	31,00	W50/55	19,00	21,00	19,00
M60/65	34,00	31,00	29,00	W60/65	17,00	19,00	16,00
M70	30,00	25,00	26,00				

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:	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-W65:	0,80 m, Steigerung bis 1,05 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.

www.LVRheinland.de

Die Internetadresse, die Sie sich merken sollten!

WDM Senioren Halle/Winterwurf

Zeitplan

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70
10.00	Speer	Speer	Diskus	Kugel	Kugel
10.30	60m ZE				
10.45		60m ZE			
11.00			60m ZE	Diskus	Diskus
11.00			Speer		
11.15	Kugel	Kugel		60m ZE	60m ZE
12.30	200m ZE			Hoch 2	Hoch 1
12.40		200m ZE			
12.50	Weit 1		Weit 2		
12.55			200m ZE		
13.10			Kugel	Speer	Speer
13.15	Diskus	Diskus			
13.25				200m ZE	200m ZE
13.40		Weit 1			
14.00	Hoch 2			Weit 2	Weit 2
14.10	800m ZE				
14.15			Hoch 1		
14.20	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer
14.20		800m ZE			
14.30			800m ZE	800m ZE	800m ZE
15.00		Hoch 2			
15.15	4x200m ZE	4x200m ZE			
15.25			4x200m ZE	4x200m ZE	4x200m ZE
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
10.00	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer
10.45	Weit 1	Weit 1	Weit 2	Weit 2
11.45	60m ZE			
11.55		60m ZE		
12.00	Speer	Speer	Speer	Speer
12.05			60m ZE	60m ZE
12.30		Hoch 1		
13.40	200m ZE			
13.50		200m ZE		
14.00			200m ZE	200m ZE
14.10	Kugel	Kugel		
14.15	Hoch 1			
14.35			Diskus	Diskus
14.45	400m ZE	400m ZE		
14.55			400m ZE	400m ZE
15.20	Diskus	Diskus		
15.35	4x200m ZE	4x200m ZE	4x200m ZE	
15.45			Hoch 1	Hoch 1
			Kugel	Kugel
16.40	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 Messe 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.