

## 16. Läuferabend mit Seniorenwertung und 7. Senioren - Werferabend



Termin: 04. Juni 2010  
 Ort: Maifeldstadion in Polch  
 Beginn: 18:00 Uhr  
 Meldeschluss: 30. Mai 2010  
 Meldung: LG Maifeld-Pellenz  
 Ralph Hiller, Follmannstraße 3,  
 56073 Koblenz, Tel. 0160/92288520 oder 0700/782 385 283  
 E-Mail: [meldung@lgmaifeldpellenz.de](mailto:meldung@lgmaifeldpellenz.de)

Startgebühr: Männer/Frauen/Senioren je 3,00 EUR, Jugend je 2,50 EUR  
 Nachmeldungen am Veranstaltungstag bis 1 Stunde vor Wettkampf möglich  
 (Nachmeldegebühr 1,00 EUR)

### Hinweis:

Der Zeitplan ist nur bindend für den A- und B-Lauf. Nur, wenn ausreichend Sportlerinnen und Sportler zum 3000m-Lauf gemeldet haben, erfolgt auch ein C-Lauf. Startberechtigt für den 7. Senioren-Werfertag sind nur Senioren/-innen.

### Zeitplan Läuferabend

18:00 Uhr	Kugel Diskus Speer	M/W 30 – M/W 45 M/W 50 – M/W 65 M/W 70 – M/W 85
18:30 Uhr	100m	weibliche Jugend A/B, Frauen, Seniorinnen
18:40 Uhr	100m	männliche. Jugend A/B, Männer, Senioren
19:00 Uhr	1500 m Diskus Speer Kugel	weibliche Jugend A/B, Frauen, Seniorinnen M/W 30 – M/W 45 M/W 50 – M/W 65 M/W 70 – M/W 85
19:15 Uhr	1000m	Männliche Jugend A/B, Männer, Senioren
19:30 Uhr	200m	Weibliche. Jugend A/B, Frauen, Seniorinnen
19:45 Uhr	200m	Männliche. Jugend A/B, Männer, Senioren
20:00 Uhr	400m Speer Kugel Diskus	Weibliche Jugend A/B, Frauen, Seniorinnen M/W 30 – M/W 45 M/W 50 – M/W 65 M/W 70 – M/W 85
20:15 Uhr	400m	männl. Jugend A/B, Männer, Senioren
20:30 Uhr	3000m – A- Lauf	Männer, Frauen, Altersklassen, weibl./männl.
20:45 Uhr	3000m – B- Lauf	Männer, Frauen, Altersklassen, weibl./männl.
21:00 Uhr	3000m - C- Lauf	Männer, Frauen, Altersklassen, weibl./männl.