

# Westdeutsche Meisterschaften Langstrecke

**Termin:** Samstag, 17. April 2010  
**Ort:** 58706 Menden, Huckenohl-Stadion, Balver Straße  
**Veranstalter:** Westdeutscher Fußball- und Leichtathletik-Verband e.V.  
**Ausrichter:** Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen  
**Meldungen an:** Leichtathletik-Verband Rheinland  
Postfach 20 13 54, 56013 Koblenz, Fax: 0261/91 44 103  
(dreifach auf DLV-Meldebogen)  
**Meldeschluss:** 05. April 2010 (Posteingang)

**Startunterlagen:** Ab 10:00 Uhr im Stadion.

**Stellplatz und Wettkampfbüro:** Im Stadion.

### Anreisehinweise

**Von Norden bzw. Ruhrgebiet:** A1 bis AK Dortmund/Unna, weiter auf A44 bis AK Unna-Ost, B233 Richtung Iserlohn/Menden, im weiteren Verlauf der B515 bis Menden folgen.

**Von Süden und Westen:** A45 bis AK Hagen, weiter auf der A46 bis Autobahnende Hemer, der B7 bis Menden folgen.

**Von Osten:** A44 bis AK Werl, Richtung Arnsberg bis Ausfahrt Wickede, dort der B63/B7 bis Menden folgen.

Das Huckenohl-Stadion ist innerstädtisch ausgeschildert.

**Parkplätze:** An der Balver Straße und Oesberner Weg.

**Anmerkung:** In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0171/4956810 zur Verfügung.

Wenn's mal ganz schnell gehen muss: [info@LVRheinland.de](mailto:info@LVRheinland.de)

## Wettbewerbe und Zeitplan

| Zeit  | Klasse                         | Strecke | Mindestleistung                                 |
|-------|--------------------------------|---------|---|
| 12.00 | Schülerinnen W14 FLVW          | 2000m   | 08:10,00  |
| 12.10 | Schülerinnen W14 LVN           | 2000m   | 08:10,00  |
| 12.20 | Schülerinnen W15 FLVW          | 2000m   | 08:00,00  |
| 12.30 | Schülerinnen W15 LVN           | 2000m   | 08:00,00  |
| 12.40 | Schüler M14 FLVW               | 3000m   | 11:35,00  |
| 12.55 | Schüler M14 LVN                | 3000m   | 11:35,00  |
| 13.10 | Schüler M15 FLVW               | 3000m   | 11:05,00  |
| 13.25 | Schüler M15 LVN                | 3000m   | 11:05,00  |
| 13.45 | Weibliche Jugend B             | 3000m   | 11:15,00<br>(2000m: 7:05,00)                    |
| 14.00 | Männliche Jugend B             | 3000m   | 09:45,00  |
| 14.15 | Weibliche Jugend A             | 5000m   | 21:00,00  |
| 14.40 | Männliche Jugend A             | 5000m   | 17:45,00<br>(3000m: 9:45,00)                    |
| 15.00 | Seniorinnen W30 - W40          | 5000m   | 23:00,00  |
| 15.30 | Seniorinnen W45 - W60 u. älter | 5000m   | 25:00,00  |
| 16.00 | Frauen                         | 10000m  | 45:00,00  |
| 16.50 | Männer, Senioren M30 und M35   | 10000m  | 33:00,00<br>M30/35: 36:00,00                    |
| 17.30 | Senioren M 40 bis M 50         | 10000m  | M40: 37:30,00<br>M45: 40:40,00<br>M50: 42:00,00 |
| 18.15 | Senioren M55 - M70 u. älter    | 10000m  | 48:00,00  |

Bitte Bestleistung angeben!

## TEAMBEKLEIDUNG für alle Sportarten

# Bis zu 50% Preisnachlass!



*Meddy's Laufladen*

Hohenzollernstr. 109

Koblenz Tel.: 0261- 36656