

## Rheinland-Meisterschaften Mehrkampf

**Vierkampf W/M14/15, Bestenkämpfe Vierkampf W/M12/13**

**Termin:** Samstag, 26. Juni 2010, und Sonntag, 27. Juni 2010  
**Ort:** 54550 Daun, Wehrbüsch-Stadion, Schulstr.  
**Ausrichter:** TuS Daun in der LG Vulkaneifel  
**Meldungen über:** **LA.net:** <https://lanet.seltec-sports.de> oder  
Patrick Lohberg, Im Dreesflur 30, 54552 Darscheid  
Fon: 06592/981970, Fax: 06592/984195  
E-Mail: [plohberg@hotmail.com](mailto:plohberg@hotmail.com)  
**Meldeschluss:** 16. Juni 2010 (Posteingang)

### Wettbewerbe

#### Samstag

W/M12/13 Bestenkämpfe Vierkampf  
(75m, Weit, Schlagb./Ball, 800/1000m)  
W14/15: Siebenkampf, 1. Tag  
WJB, WJA: Siebenkampf, 1. Tag  
Frauen: Siebenkampf, 1. Tag  
WJB, WJA: Vierkampf  
M14/15: Achtkampf, 1. Tag  
MJB, MJA: Zehnkampf, 1. Tag  
Männer: Zehnkampf, 1. Tag  
MJB, MJA: Fünfkampf

#### Sonntag

W14/15: Siebenkampf, 2. Tag  
WJB, WJA, Fr: Siebenkampf, 2. Tag  
M14/15: Achtkampf, 2. Tag  
MJB, MJA, Mä: Zehnkampf, 2. Tag  
W/M14/15: Vierkampf  
Einzel- und Mannschaftswertung.

**„Was ich eigentlich schon immer mal sagen wollte . . .“**

**Sagen Sie uns Ihre Meinung in unserem Gästebuch:**

**[www.LVRheinland.de/gaestebuch](http://www.LVRheinland.de/gaestebuch)**

## Anfangshöhen

### Hochsprung

|           |                         |
|-----------|-------------------------|
| Männer:   | 1,50 m, Steigerung 3 cm |
| MJA:      | 1,36 m, Steigerung 3 cm |
| MJB:      | 1,32 m, Steigerung 3 cm |
| M14/15:   | 1,20 m, Steigerung 4 cm |
| Frauen:   | 1,20 m, Steigerung 3 cm |
| WJB, WJA: | 1,20 m, Steigerung 3 cm |
| W14/15:   | 1,12 m, Steigerung 4 cm |

### Stabhoch

|         |  |
|---------|--|
| Männer: | 2,20 m, Steigerung bis 2,60 m je 20 cm, dann 10 cm |
| MJA:    | 2,00 m, Steigerung bis 2,40 m je 20 cm, dann 10 cm |
| MJB:    | 1,90 m, Steigerung bis 2,30 m je 20 cm, dann 10 cm |
| M14/15: | 1,70 m, Steigerung bis 2,10 m je 20 cm, dann 10 cm |

Die Anfangshöhen sind mit der Meldung unbedingt anzugeben, sonst erfolgt die Einteilung bei der höheren Anfangshöhe.

**Teilnahmebeschränkung:** Die Sportler/innen des Jahrgangs 1997 dürfen entweder am Samstag am Vierkampf der W/M13 oder am Sonntag am Vierkampf W/M14 teilnehmen. Ein Start an beiden Tagen ist somit ausgeschlossen.

**Zeitplan-Hinweis:** Es handelt sich um einen Rahmenzeitplan! Nach Eingang der Meldungen wird ggf. ein neuer Zeitplan erstellt. Rechtzeitige Veröffentlichung erfolgt auf der Homepage des LVR [www.LVRheinland.de](http://www.LVRheinland.de).

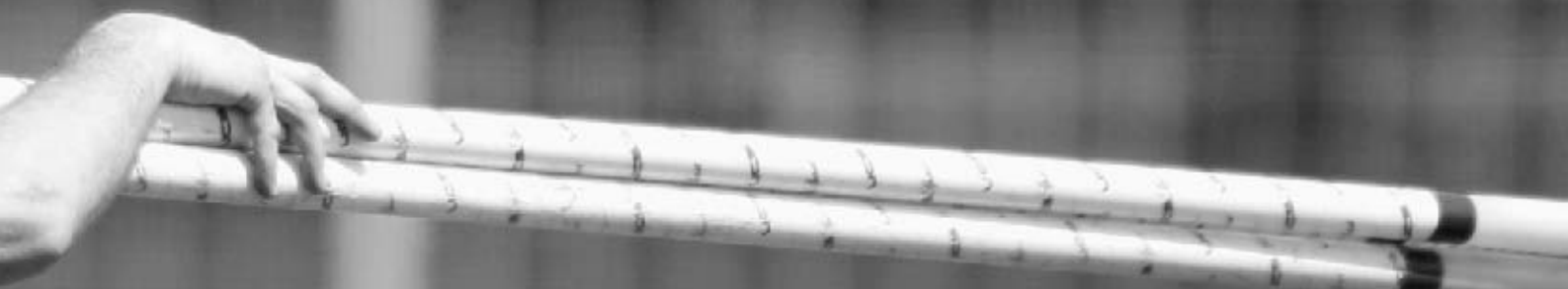


# RM Mehrkampf

## Rahmenzeitplan

### Samstag

| Zeit  | W14/15<br>Siebenk. | M14/15<br>Achtk. | M13      | M12      | W13      | W12      |
|-------|--------------------|------------------|----------|----------|----------|----------|
| 10.30 |                    |                  | 4x75m    |          |          |          |
| 10.40 |                    |                  |          |          | 4x75m    |          |
| 10.45 |                    |                  |          | Weit 1+2 |          |          |
| 11.00 |                    |                  |          |          |          | Ball 1+2 |
| 11.30 |                    |                  | Weit 1+2 |          |          |          |
| 11.45 |                    |                  |          |          | Ball 1+2 |          |
| 12.15 |                    |                  |          | Ball 1+2 |          | Weit 1+2 |
| 12.45 |                    | 80m Hü           |          |          |          |          |
| 13.00 | 80m Hü             |                  | Ball 1+2 |          |          |          |
| 13.15 |                    | Stab             |          |          | Weit 1+2 |          |
| 13.45 |                    |                  |          | 75m      |          |          |
| 14.00 |                    |                  | 75m      |          |          |          |
| 14.15 |                    |                  |          |          |          | 75m      |
| 14.30 |                    |                  |          |          | 75m      |          |
| 14.45 | 100m               |                  |          |          |          |          |
| 15.15 | Weit 1+2           |                  |          | 1000m    |          |          |
| 15.30 |                    | Diskus           | 1000m    |          |          |          |
| 16.00 |                    |                  |          |          |          | 800m     |
| 16.30 |                    | Weit 1+2         |          |          | 800m     |          |
| 16.45 | Speer W15          |                  |          |          |          |          |
| 17.30 | Speer W14          |                  |          |          |          |          |



| Zeit  | Männer<br>Zehnk. | MJA<br>Zehnk.<br>Fünfk. | MJB<br>Zehnk.<br>Fünfk. | Frauen<br>Siebenk. | WJA<br>Siebenk.<br>Vierk. | WJB<br>Siebenk.<br>Vierk. |
|-------|------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------|---------------------------|
| 11.00 |                  |                         | Hoch 1+2                |                    |                           | 100m Hü                   |
| 11.45 |                  |                         |                         | 100m Hü            | 100m Hü                   |                           |
| 12.15 |                  |                         |                         |                    |                           | 100m                      |
| 13.00 |                  |                         |                         | Hoch 1+2           | Hoch 1+2                  | Kugel                     |
| 13.15 |                  |                         | 100m                    |                    |                           |                           |
| 13.30 | 100m             | 100m                    |                         |                    |                           |                           |
| 14.15 | Weit 1           | Weit 1                  | Weit 2                  |                    |                           |                           |
| 14.45 |                  |                         |                         |                    |                           | Hoch 1+2                  |
| 15.00 |                  |                         |                         | Kugel              | Kugel                     |                           |
| 15.30 | Kugel            | Kugel                   |                         |                    |                           |                           |
| 16.00 |                  |                         | Kugel                   |                    |                           |                           |
| 16.30 | Hoch 1+2         | Hoch 1+2                |                         |                    |                           |                           |
| 16.45 |                  |                         |                         | 200m               | 200m                      |                           |
| 17.30 |                  |                         | 400m                    |                    |                           |                           |
| 18.30 | 400m             | 400m                    |                         |                    |                           |                           |

## Sonntag

| Zeit  | W14/15<br>Siebenk. | M14/15<br>Achtk. | M15<br>Vierk. | M14<br>Vierk. | W15<br>Vierk. | W14<br>Vierk. |
|-------|--------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 10.00 | Kugel              | Speer            | Hoch 1        | Hoch 2        | Weit 1        | Weit 2        |
| 11.00 |                    |                  |               |               | Kugel         |               |
| 11.45 |                    |                  |               |               |               | Kugel         |
| 12.00 | Hoch 2             | Hoch 1           |               |               |               |               |
| 12.30 |                    |                  |               |               | 100m          |               |
| 12.45 |                    |                  | Kugel         | Kugel         |               |               |
| 13.00 |                    |                  |               |               |               | 100m          |
| 13.45 |                    | Kugel            |               | 100m          |               |               |
| 14.00 |                    |                  | 100m          |               |               |               |
| 14.15 | 800m               |                  |               |               | Hoch 1        | Hoch 2        |
| 14.45 |                    |                  |               | Weit 1        |               |               |
| 15.00 |                    | 1000m            | Weit 2        |               |               |               |

**Bestellung ganz einfach und schnell!**

Nutzen Sie den Online-Shop des LVR:

**[www.LVRheinland.de/shop](http://www.LVRheinland.de/shop)**

# RM Mehrkampf

| Zeit  | Männer<br>Zehnk. | MJA<br>Zehnk. | MJB<br>Zehnk. | Frauen<br>Siebenk. | WJA<br>Siebenk. | WJB<br>Siebenk. |
|-------|------------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| 10.00 | 110m Hü          | 110m Hü       | Stab          |                    |                 |                 |
| 11.00 |                  |               |               |                    |                 | Speer           |
| 11.30 |                  |               | 110m Hü       |                    |                 |                 |
| 11.45 | Diskus           | Diskus        |               |                    |                 |                 |
| 12.00 |                  |               |               | Weit 1             | Weit 1          |                 |
| 12.15 |                  |               | Diskus        |                    |                 |                 |
| 12.30 | Stab             | Stab          |               |                    |                 | Weit 2          |
| 13.15 |                  |               | Speer         |                    |                 |                 |
| 13.45 |                  |               |               | Speer              | Speer           |                 |
| 14.30 | Speer            | Speer         |               |                    |                 | 800m            |
| 14.45 |                  |               |               | 800m               | 800m            |                 |
| 15.15 |                  |               | 1500m         |                    |                 |                 |
| 15.30 | 1500m            | 1500m         |               |                    |                 |                 |

