

# Westdeutsche Meisterschaften Schüler/innen M/W15

**Termin:** Sonntag, 12. September 2010  
**Ort:** 45141 Essen-Stoppenberg, Sportpark „Am Hallo“  
 Hallostr. 50  
**Ausrichter:** Leichtathletik-Verband Nordrhein  
**Örtl. Ausrichter:** LVN-Kreis Essen  
**Meldungen an:** Leichtathletik-Verband Rheinland  
 Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103  
 (dreifach auf DLV-Meldebogen)  
**Meldeschluss:** 30. August 2010 (Posteingang)

## Wettbewerbe und Mindestleistungen

Wettbewerb	M15	W15
100m	12,40	13,40
300m	39,00	44,00
800m	–	2:28,20
1000m	2:52,20	–
2000m	–	7:30,20
3000m	10:20,20	–
80m Hürden	12,90	13,20
300m Hürden	46,80	50,00
4x100m	49,20	54,20
Hoch	1,65	1,54
Stab	2,80	2,40
Weit	5,80	5,10
Drei	10,50	9,50
Kugel	12,80	10,50
Diskus	37,00	27,00
Hammer	22,00	20,00
Speer	41,00	30,00



## Sprunghöhen

### Hochsprung

M15: 1,55, Steigerung bis 1,65 je 5 cm, dann 3 cm

W15: 1,44, Steigerung bis 1,54 je 5 cm, dann 3 cm

### Stabhochsprung

M15: 2,40, Steigerung bis 2,80 je 20 cm, dann 10 cm

W15: 2,00, Steigerung bis 2,40 je 20 cm, dann 10 cm

## Zeitplan

Zeit	M15	W15
10.30	Stab VE	80m Hü VL
	Diskus VE	Speer VE
11.00	80m Hü VL	Drei VE
		Hoch VE
11.45		800m ZE
12.05	1000m ZE	
12.20	Drei VE	
12.30	80m Hü ZL	Kugel VE
12.50		80m Hü ZL
13.10	300m ZE	
13.15		Diskus VE
13.20		300m ZE
13.40		80m Hü ZE
13.50	80m Hü ZE	Stab VE
14.00	Kugel VE	100m VL
14.10		Weit VE
14.25	100m VL	
14.30	Hoch VE	
14.45	Hammer VE	
15.10		100m ZL
15.30	100m ZL	
15.45	Speer VE	Hammer VE
	300m Hü ZE	
16.00	Weit VE	300m Hü ZE
16.15		100m ZE
16.30	100m ZE	
16.35	3000m ZE	
16.55		2000m ZE
17.10		4x100m ZE
17.30	4x100m ZE	



**Teilnahmebeschränkung:**

Schüler/innen W/M14 sind nur in den Staffeln startberechtigt!

**Wettkampfstätten:** Für die Dreisprung-Wettbewerbe stehen drei Balken (7 Meter wird abgeklebt, 9 und 11 Meter) zur Verfügung. Bei der Abgabe der Stellplatzkarte muss angegeben werden, von welchem Balken der Athlet/die Athletin springen wird.

M15: 9 oder 11 Meter

W15: 7 oder 9 Meter

**Startunterlagen:** Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am Sonntag ab 8.30 Uhr auf der Stadiontribüne. Dort befindet sich auch der Stellplatz.

**Anreisehinweis**

Über die Bundesautobahn A40 (Duisburg - Dortmund) bis zur Ausfahrt Essen-Frillendorf. In der Ausfahrt aus Richtung Duisburg links ab und nach der Autobahnunterführung rechts ab in die Ernestinenstraße. Ab der Autobahnausfahrt ist die Anreise mit grünen Hinweispfeilen „LVN“ ausgeschildert.

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