

Nordrhein-Westfälische Meisterschaften Mä/Fr (offen)

- Termin:** Sonntag, 10. Juli 2011
Ort: 45964 Gladbeck, Bohmertstr., Stadion der Stadt Gladbeck
Ausrichter: Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen
Meldungen über: LA.net:<https://lanet.seltec-sports.de> oder
 Leichtathletik-Verband Rheinland
 Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103
 (einfach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 27. Juni 2011 (Eingang)

Diese Veranstaltung ist offen für Westfalen und angrenzende Landesverbände. Der Sieger eines Wettbewerbs ist „Nordrhein-Westfalen-Meister“ – auch wenn er aus einem anderen Landesverband (z.B. LV Rheinland) kommen sollte.

Organisationsbeiträge: Die Organisationsbeiträge sind bei Meisterschaften, die nicht im eigenen Landesverband stattfinden, in bar bzw. per Scheck zu zahlen!

Sprunghöhen

Hochsprung

- Männer 1,82, Steigerung bis 2,02 je 5 cm, dann 3 cm
 Frauen 1,50, Steigerung bis 1,65 je 5 cm, dann 3 cm

Stabhochsprung

- Männer 3,90, Steigerung bis 5,00 je 10 cm, dann 5 cm
 Frauen 2,20, Steigerung bis 3,80 je 10 cm, dann 5 cm

Wettkampfstätten: Für den Dreisprung stehen drei Balken (Frauen: 9/11 m, Männer: 11/13 m) zur Verfügung. Mit der Abgabe der Stellplatzkarte ist verbindlich anzugeben, von welchem Balken gesprungen wird.

Startunterlagen: Die Wettkampfunterlagen werden am Sonntag ab 9.00 Uhr im Stadiongebäude ausgegeben. Dort befindet sich auch der Stellplatz.

Umkleidemöglichkeiten: Im Stadion.

Stellplatz u. Wettkampfbüro: Im Stadion – im Eingangsbereich links halten.

Mindestleistungen

Wettbewerb	Männer	Frauen
100m	11,30	12,80
200m	23,00	26,80
400m	50,70	61,20
800m	1:56,20	2:21,20
1500m	4:10,00	5:00,00
5000m	15:30,00	20:00,00
100/110m Hü	16,80	16,80
400m Hü	58,20	ohne
4x100m	46,20	ohne
Hoch	1,95	1,60
Stabhoch	4,20	2,70
Weit	6,70	5,30
Drei	13,00	10,20
Kugel	13,50	11,00
Diskus	42,00	31,00
Hammer	38,00	20,00
Speer	55,00	35,00



Anreisehinweise

Aus Richtung Dortmund bzw. Oberhausen: A2, Abfahrt Essen/Gladbeck, dann B224 Richtung Gladbeck, nach 400m Beschilderung „Freizeitstätte Wittringen“ (Stadion) folgen.

Aus Richtung Münster: A43, Abfahrt Marl-Nord, dann B224/A52 in Richtung Dorsten/Gladbeck, in Gladbeck der Beschilderung „Freizeitstätte Wittringen“ (Stadion) folgen.

Hinweis: In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0172/2833079 zur Verfügung.

www.LVRheinland.de

Die Internetadresse, die Sie sich merken sollten!

Zeitplan

Zeit	Männer	Frauen
11.00	Hammer (Nebenplatz) Diskus	100m Hü V Stabhoch
11.15	110m Hü V	
12.00	110m Hü ZE	
12.10		100m Hü ZE
12.25	100m V	Hammer (Nebenplatz)
12.30		Diskus
12.40		100m V
13.00		Weit
13.05	400m ZE	
13.15		400m ZE
13.30	Hoch	
13.35	100m ZE	
13.45		100m ZE
14.00	Kugel	
14.05	1500m ZE	
14.15	Stabhoch	1500m ZE
14.20	Drei	
15.00	4x100m ZE Speer	
15.15		4x100m ZE
15.30		Drei Kugel
15.35	800m ZE	
15.40		Hoch
15.45		800m ZE
16.05	200m ZE	
16.15		200m ZE
16.30		Speer
16.35	Weit	400m Hü ZE
16.50	400m Hü ZE	
17.10		5000m F
17.35	5000m F	

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

Sagen Sie uns Ihre Meinung in unserem Gästebuch:

www.LVRheinland.de/gaestebuch