

# Rheinland-Meisterschaften Senioren

**Termin:** Sonntag, 10. Juni 2012  
**Ort:** 57577 Hamm (Sieg), Am Stadion  
**Ausrichter:** SG Niederhausen-Birkenbeul in der LG Sieg  
**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:** 01. Juni 2012 (Eingang)

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0175/2465779 zur Verfügung.

## Wettbewerbe und Zeitplan

	W30-45	W50-75
11.45	3000m	3000m
12.00		Speer
12.15	Kugel	
12.40	Hoch	Hoch W50-65
12.55	100m	
13.00		Kugel
13.10		100m
13.15	Diskus	
13.30	400m	400m W50/55
	Weit	
14.00	Speer	
14.10	200m	200m W50/55
14.30		Weit
15.15	800m	800m W50-70
		Diskus

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

**Die Internetadresse, die Sie sich merken sollten!**

# RM Senioren

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70/75	M80
10.00	Kugel Weit	Kugel Weit M40	Diskus	5000m Speer	5000m	
10.40		5000m M45	5000m			
11.00					Speer	Speer
11.15	Diskus	Diskus	Kugel	Weit	Weit	Weit
11.20	5000m	5000m M40				
11.30	Hoch	Hoch				
12.10		100m M45	100m			
12.15				Diskus		
12.25	100m	100m M40				
12.30		Weit M45	Weit			
12.40				100m	100m	100m
13.00			Speer Hoch	Hoch	Hoch	
13.45	400m	400m				
13.55			400m	400m	400m	
14.00					Diskus	Diskus
14.15				Kugel		
14.20	200m	200m				
14.35			200m	200m	200m	
14.50	800m	800m	800m			
15.00	Speer	Speer				
15.05				800m	800m	
15.15					Kugel	Kugel
15.25			1500m	1500m	1500m	
15.40	1500m	1500m				

Zeitplanänderungen vorbehalten!

