

Westdeutsche Meisterschaften Langstrecke

- Termin:** Sonntag, 21. April 2013
Ort: 45277 Essen, Überraubrstraße 298, Bezirkssportanlage Essen-Überraubr
Veranstalter: Westdeutscher Fußball- und Leichtathletik-Verband
Ausrichter: Leichtathletik-Verband Nordrhein
Örtl. Ausrichter: LVN-Kreis Essen/TLV Germania Essen-Überraubr e.V.
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: 08. April 2013 (Eingang)

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

Wettbewerbe und Zeitplan

Zeit	Klasse	Strecke	Mindestleistung
13.00	Weibliche Jugend U18	3000m	11:15,00 (2000m: 7:05,00)
13.15	Männliche Jugend U18	3000m	9:45,00
13.30	Weibliche Jugend U20	5000m	21:00,00 (3000m 11:15,00)
13.55	Männliche Jugend U20	5000m	17:45,00 (3000m in 9:45,00)
14.15	Seniorinnen W30, W35, W40	5000m	23:00,00
14.45	Seniorinnen W45-W70	5000m	25:00,00
15.15	Frauen	10000m	45:00,00
16.05	Männer, Senioren M30, M35	10000m	33:00,00; Senioren: 36:00,00
16.45	Senioren M40, M45, M50	10000m	M40: 37:30,00 M45: 40:40,00 M50: 42:00,00
17.30	Senioren M55-M70	10000m	48:00,00

Als Qualifikation werden auch die entsprechenden 5 km- oder 10 km-Straßenlaufzeiten anerkannt (Voraussetzung: Straßenlauf vom DLV vermessen).

FLVW und LVR: Barzahlung der Organisationsbeiträge am Wettkampftag.

WDM Langstrecke

Wettkampfunterlagen: Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt ab 11.00 Uhr im Gebäudekomplex der Sportanlage. Dort befindet sich auch der Stellplatz.

Anreisehinweis: Über die Autobahn A52, Abfahrt Essen-Bergerhausen, Richtung Überruhr/Kupferdreh auf die Ruhrallee (2km folgen). Links abbiegen auf die Marie-Juchacz-Straße (2,5km bis zum Ende folgen). Rechts abbiegen auf die Überruhrstraße. Parkmöglichkeiten befinden sich direkt auf der rechten Seite.

