

## Nordrhein-Westfälische Meisterschaften M/W (offen)

- Termin:** Samstag, 22. Juni 2013  
**Ort:** 46236 Bottrop, Hans-Böckler-Straße, Jahnstadion  
**Veranstalter:** Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.  
**Ausrichter:** LVN-Kreis Rhein-Lippe  
**Örtl. Ausrichter:** DJK Adler 07 Bottrop  
**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:** 10. Juni 2013 (Eingang)

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

### Meisterschaftswettbewerbe und Mindestleistungen

**Männer:** 100m (11,30), 200m (23,00), 400m (50,70), 800m (1:56,20), 1500m (4:10,00), 5000m (15:30,00), 110m Hürden (16,80), 400m Hürden (58,20), 4x100m (46,20), Hoch (1,95), Stabhoch (4,20), Weit (6,70), Drei (13,00), Kugel (13,50), Diskus (42,00), Hammer (38,00), Speer (55,00)

**Frauen:** 100m (12,80), 200m (26,80), 400m (61,20), 800m (2:21,20), 1500m (5:00,00), 5000m (20:00,00), 100m Hürden (16,80), 400m Hürden (ohne), 4x100m (ohne), Hoch (1,60), Stabhoch (2,70), Weit (5,30), Drei (10,20), Kugel (11,00), Diskus (31,00), Hammer (20,00), Speer (35,00)

### Sprunghöhen

#### Hochsprung

Männer: 1,82 m, Steigerung bis 2,02 m je 5 cm, dann 3 cm

Frauen: 1,49 m, Steigerung bis 1,69 m je 5 cm, dann 3 cm

#### Stabhochsprung

Männer: 3,90 m, Steigerung bis 5,00 m je 10 cm, dann 5 cm

Frauen: 2,20 m, Steigerung bis 3,80 m je 10 cm, dann 5 cm

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

**Durchführung:** Diese Veranstaltung ist offen für Nordrhein, Westfalen und angrenzende Landesverbände.

Der Sieger eines Wettbewerbs ist „Nordrhein-Westfalen-Meister“ – auch wenn er aus einem anderen Landesverband (z.B. LVR) kommen sollte.

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

**Hinweis:** Das Aufwärmen für die Langwürfe findet auf dem angrenzenden Ascheplatz statt.

## Anreisehinweis

Von der **A2 (Köln-Oberhausen-Hannover)** Ausfahrt Bottrop (Nr. 3 im Dreieck A31/A2). In der Ausfahrt rechts, der Hauptstraße Richtung Stadtmitte und Essen (Süden) 2,4 km folgen, dann an der Ampelkreuzung (Aral-Tankstelle) nach rechts Ausschilderung „Jahnstadion/Dieter-Renz-Halle“ folgen, 3/4 durch den Kreisverkehr und gleich die nächste Straße rechts in die Parkstraße (30 km-Zone). Das Jahnstadion liegt nach 400 m auf der linken Seite.

Von der **A42 (Kamp-Lintfort-Oberhausen-Dortmund)** Ausfahrt Bottrop-Süd (Nr. 12), in der Ausfahrt Richtung Stadtmitte der Hauptstraße 2,9 km folgen; dann an der Ampelkreuzung (Aral-Tankstelle) nach links Ausschilderung „Jahnstadion/Dieter-Renz-Halle“ folgen, 3/4 durch den Kreisverkehr und gleich die nächste Straße rechts in die Parkstraße (30 km-Zone). Das Jahnstadion liegt nach 400 m auf der linken Seite.

## Zeitplan

<b>Zeit</b>	<b>Männer</b>	<b>Frauen</b>
11.00	Hammer	100m Hü V
	Kugel	Stabhoch
11.15	110m Hü V	
11.30		Weit
12.00	110m Hü ZE	Hammer
12.10		100m Hü ZE
12.15		Kugel
12.25	100m V	
12.40		100m V
13.00	Speer	
13.05	400m ZE	
13.15	Weit	400m ZE
13.35	100m ZE	
13.45	Hoch	100m ZE
14.05	1500m ZE	
14.15	Stabhoch	1500m ZE
14.20		Speer
15.00	4x100m ZE	Drei
15.15		4x100m ZE
15.30	Diskus	
15.35	800m ZE	
15.45		800m ZE
16.00		Hoch
16.05	200m ZE	
16.15	Drei	200m ZE
16.35		400m Hü ZE
16.45		Diskus
16.50	400m Hü ZE	
17.10		5000m F
17.35	5000m F	