

# Rheinland-Meisterschaften Senioren

- Termin:** Sonntag, 30. Juni 2013  
**Ort:** 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler, Kreuzstraße,  
Apolinarisstadion  
**Ausrichter:** TuS Ahrweiler in der LG Kreis Ahrweiler  
**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:** 21. Juni 2013 (Eingang)

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0175/2421522 zur Verfügung.

**Hinweis:** Sportler können nur in der nächst niedrigeren Altersklasse starten, wenn die Disziplin nicht in der eigenen Altersklasse angeboten wird.

**Stellplatz:** 60 Minuten vor Wettkampfbeginn des jeweiligen Wettkampfes.

**Startunterlagen:** Ab 8:00 Uhr.

**Umkleiden/Duschen:** Am Stadion.

**Parkplätze:** Am Stadion

**TEAMBEKLEIDUNG**  
für alle Sportarten

**Bis zu 50% Preisnachlass!**



*Meddy's Laufladen*

Hohenzollernstr. 109

Koblenz Tel.: 0261- 36656

Zeit	W30-45	W50-75	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70/75	M80/85
10.00			Kugel	Kugel	Diskus	5000m	5000m	
			Weit	Weit M40		Speer		
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				
11.45	3000m	3000m						
12.00		Speer						
12.15	Kugel			100m M45	100m	Diskus		
12.25			100m	100m M40				
12.30				Weit M45	Weit			
12.40	Hoch	Hoch W50-65				100m	100m	100m
12.55	100m							
13.00		Kugel			Speer			
13.10	Diskus	100m						
13.30	400m	400m W50/55						
	Weit							
13.45			400m	400m		Hoch	Hoch	
13.55					400m	400m	400m	
14.00	Speer						Diskus	Diskus
14.10	200m	200m W50/55				Kugel		
14.20			200m	200m				
14.30		Weit			Hoch			
14.35					200m	200m	200m	
14.50			800m	800m	800m			
15.00			Speer	Speer				
15.05						800m	800m	
15.15	800m	800m W50-70					Kugel	Kugel
		Diskus						
15.25					1500m	1500m	1500m	
15.40			1500m	1500m				