

Westdeutsche Hallenmeisterschaften Senioren/innen

- Termin:** Sonntag, 12. Januar 2014
Ort: 40474 Düsseldorf, Leichtathletik-Halle im Arena-Sportpark, Stockumer Höfe, P2
Veranstalter: Westdeutscher Fußball- und Leichtathletik-Verband
Ausrichter: Leichtathletik-Verband Nordrhein
Örtl. Ausrichter: LVN-Kreis Düsseldorf/Neuss, ART Düsseldorf 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: 16. Dezember 2013 (Eingang)

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

Wettbewerbe

Einzel M30-M70: 60m, 200m, 800m, 3000m, Hoch, Weit, Kugel
Einzel W30-W70: 60m, 200m, 800m, 3000m, Hoch, Weit, Kugel
Staffel M30, M35, M40, M50, M60, M70, W30, W35, W40, W50, W60, W70: 4x200m

Mit Ausnahme der Staffel-Wettbewerbe ist eine Teilnahme nur in der Altersklasse möglich, der der Athlet/die Athletin angehört. Nur wenn die Disziplin für diese Altersklasse nicht ausgeschrieben ist, ist die Teilnahme in der nächstjüngeren Altersklasse möglich.

Die Westdeutschen Senioren-Winterwurfmeisterschaften werden voraussichtlich im November 2014 ausgetragen!

www.LVRheinland.de

Die Internetadresse, die Sie sich merken sollten!

WDM Senioren Halle

Sprunghöhen

Hochsprung

| | |
|----------------|--|
| M30, M35: | 1,50 m, Steigerung bis 1,80 m je 5 cm, dann 3 cm |
| M40, M45: | 1,35 m, Steigerung bis 1,65 m je 5 cm, dann 3 cm |
| M50, M55: | 1,20 m, Steigerung bis 1,50 m je 5 cm, dann 3 cm |
| M60, M65: | 1,10 m, Steigerung bis 1,30 m je 5 cm, dann 3 cm |
| M70, M75, M80: | 0,95 m, Steigerung bis 1,10 m je 5 cm, dann 3 cm |
| W30, W35: | 1,20 m, Steigerung bis 1,50 m je 5 cm, dann 3 cm |
| W40, W45: | 1,00 m, Steigerung bis 1,10 m je 5 cm, dann 3 cm |
| W50-W75: | 0,80 m, Steigerung bis 0,90 m je 5 cm, dann 3 cm |

Wettkampfstätten: Die Halle darf nur mit Turnschuhen mit sauberen Sohlen, die nicht im Freien benutzt wurden, betreten werden.

Wettkampfunterlagen/Stellplatz: Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am Sonntag ab 8.30 Uhr in der Halle. Der Stellplatz ist ausgeschildert.

Zeitplan

| Zeit | M30/35 | M40/45 | M50/55 | M60/65 | M70/75/80 |
|-------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| 10.00 | Kugel 1 | | | | 60m ZE |
| | Weit 1 | | | | |
| 10.40 | | | | 60m ZE | |
| 10.50 | | | 60m ZE | | |
| 11.00 | | 60m ZE | | | |
| 11.10 | 60m ZE | | | | |
| 11.15 | | Kugel 1 | | | |
| 11.20 | | | | | 200m ZE |
| 11.40 | | | | 200m ZE | |
| 12.00 | | | 200m ZE | | |
| 12.20 | | 200m ZE | | | |
| 12.30 | | | | Hoch 2 | Hoch 1 |
| 12.40 | 200m ZE | | Weit 2 | | |
| 12.50 | | | Kugel 1 | | |
| 13.30 | | | | | Weit 1 |
| 14.00 | 800m ZE | | | Weit 2 | Kugel 2 |
| | Hoch 2 | | | | |
| 14.10 | | 800m ZE | | | |
| 14.15 | | | Hoch 1 | | |

WDM Senioren Halle/Winterwurf

| Zeit | M30/35 | M40/45 | M50/55 | M60/65 | M70/75/80 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 14.20 | | | 800m ZE | | |
| 14.30 | | Weit 1 | | | |
| 14.35 | | | | 800m ZE | |
| 14.45 | | | | Kugel 1 | 800m ZE |
| 15.00 | | Hoch 2 | | | |
| 15.30 | 4x200m ZE | 4x200m ZE | | | |
| 15.45 | | | 4x200m ZE | 4x200m ZE | 4x200m ZE |
| 16.10 | 3000m ZE | 3000m ZE | | | |
| 16.45 | | | 3000m ZE | | |
| 17.15 | | | | 3000m ZE | |
| 17.30 | | | | | 3000m ZE |

| Zeit | W30/35 | W40/45 | W50/55 | W60/65 | W70/75 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 10.00 | Kugel 1 | Kugel 2 | | | |
| 10.10 | | | 60m ZE | 60m ZE | 60m ZE |
| 10.20 | | 60m ZE | | | |
| 10.30 | 60m ZE | | | Weit 2 | Weit 2 |
| 11.00 | | Weit 1 | | | |
| 11.10 | | | Weit 2 | | |
| 11.20 | | | | Kugel 2 | Kugel 2 |
| 12.20 | Weit1 | | | | |
| 12.30 | | Hoch 1 | | | |
| 13.00 | 200m ZE | | | | |
| 13.15 | | 200m ZE | | | |
| 13.30 | | | 200m ZE | | |
| 13.45 | | | | 200m ZE | 200m ZE |
| 14.15 | Hoch 1 | | | | |
| 14.50 | 800m ZE | | | | |
| 15.00 | | 800m ZE | | | |
| 15.10 | | | 800m ZE | | |
| 15.20 | | | | 800m ZE | 800m ZE |
| 15.30 | | | Kugel 2 | | |
| 15.45 | | | Hoch 1 | Hoch 1 | Hoch 1 |
| 16.00 | 4x200m ZE | 4x200m ZE | 4x200m ZE | 4x200m ZE | 4x200m ZE |
| 17.50 | 3000m ZE | 3000m ZE | | | |
| 18.10 | | | 3000m ZE | 3000m ZE | 3000m ZE |

Hinweis: Bei gleicher Startzeit starten in allen Disziplinen die jüngeren Klassen zuerst.

WDM Senioren Halle/Winterwurf

Anreise

Mit dem Auto: Der Arena-Sportpark mit der Leichtathletik-Halle befindet sich im Norden von Düsseldorf (ehemaliges Rheinstadion). Auf den jeweiligen Autobahnen bitten wir, die Ausschilderung „Messe/Arena“ zu beachten. Die Autobahn A44 (Velbert - Mönchengladbach) führt von der Ausfahrt „Messe/Arena“ direkt zu den Parkplätzen. Vom Parkplatz P2 zu Fuß am Rheinbad vorbei zur Leichtathletikhalle.

Bundesbahn: Ab Düsseldorf Hbf U78 bis „Arena-Sportpark/Messe-Nord“

Anmerkung: Da am Veranstaltungstag eine Veranstaltung in der Düsseldorfer Messe stattfindet, ist das Parken auf den Messeparkplätzen kostenpflichtig.

