

## Rheinland-Meisterschaften Mehrkampf M/W, MJ/WJ U16-U20 Bestenkämpfe U14

- Termin:** Samstag, 05. Juli 2014, und Sonntag, 06. Juli 2014  
**Ort:** 56130 Bad Ems, Insel Silberau, Stadion Silberau (Nähe Kreisverwaltung)  
**Ausrichter:** TV 1861 Bad Ems  
**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:** 26. Juni 2014 (Eingang)

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0177/1477103 zur Verfügung.

### Wettbewerbe

#### Samstag

- U14 (12/13): Vierkampf (75m, Weit, Ball, 800m) und 4x75m  
U16 (14/15): Siebenkampf/Neunkampf 1. Tag  
U18/U20: Siebenkampf/Zehnkampf 1. Tag  
Frauen/Männer: Siebenkampf/Zehnkampf 1. Tag  
WJ U18/20: Vierkampf  
MJ U18/20: Fünfkampf

#### Sonntag

- U16 (14/15): Vierkampf (100m, Hoch, Weit, Kugel)  
U16 (14/15): Siebenkampf/Neunkampf 2. Tag  
U18/U20: Siebenkampf/Zehnkampf 2. Tag  
Frauen/Männer: Siebenkampf/Zehnkampf 2. Tag

Einzel- und Mannschaftswertung.

**Teilnahmebeschränkung:** Die Sportler/innen des Jahrgangs 2001 dürfen entweder am Samstag am Vierkampf der M/W13 oder am Sonntag am Vierkampf M/W14 teilnehmen. Ein Start an beiden Tagen ist somit ausgeschlossen.

## Anfangshöhen

### Hochsprung

Männer:	1,51 m, Steigerung 3 cm
MJ U20:	1,36 m, Steigerung 3 cm
MJ U18:	1,32 m, Steigerung 3 cm
MJ U16:	1,20 m, Steigerung 4 cm
Frauen:	1,20 m, Steigerung 3 cm
WJ U20/U18:	1,20 m, Steigerung 3 cm
WJ U16:	1,12 m, Steigerung 4 cm

### Stabhoch

Männer:	2,20 m, Steigerung bis 2,60 m je 20 cm, dann 10 cm
MJ U20:	2,00 m, Steigerung bis 2,40 m je 20 cm, dann 10 cm
MJ U18:	1,90 m, Steigerung bis 2,30 m je 20 cm, dann 10 cm
MJ U16:	1,70 m, Steigerung bis 2,10 m je 20 cm, dann 10 cm

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

**Startunterlagen:** Im Stadion.

**Siegerehrung:** Ca. 30 Minuten nach dem Wettkampf.

**Umkleiden:** In der Silberauhalle.

**Duschen:** In der Silberauhalle.

**Parkplätze:** Parkplätze am Stadion, an der Kreisverwaltung und Lidl-Parkplatz.

**Haftung:** Für Unfälle, Diebstähle und sonstige Schäden wird vom Veranstalter und Ausrichter keine Haftung übernommen.

**Zeitplanhinweis:** Es handelt sich um einen Rahmenzeitplan. Es könnte ggf. ein neuer Zeitplan nach Meldeschluss auf [www.lvrheinland.de](http://www.lvrheinland.de) eingestellt werden.

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

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



Rahmenzeitplan Sonntag

Zeit	Männer	MJ U20	MJ U18	Frauen	WJ U20	WJ U18	WJ U16	MJ U16	M15	M14	W15	W14
	Zehnk. 110m Hü	Zehnk. 110m Hü	Zehnk. Stab	Siebenk. Weit 1	Siebenk. Weit 1	Siebenk. Speer	Siebenk. Hoch 1	Neunk. Kugel 1	Vierkampf Hoch 1	Hoch 1	Kugel	Kugel
10.00	110m Hü		Stab						Hoch 1	Hoch 1	Kugel	Kugel
10.20		110m Hü										
11.00	Diskus	Diskus		Weit 1	Weit 1	Speer		100 m				
11.20												
11.40												
12.00							Hoch 1	Kugel 1			Weit 2	Weit 2
12.20				Speer	Speer	Weit 1						
12.30												
12.35												
12.45	Stab	Stab										
12.55			110m Hü						Kugel 1	Kugel 1		
13.30			Diskus					Hoch 1			100m	100m
13.50												
13.55						800m						
14.00				800m	800m		Kugel			100m		
14.10												
14.30								Speer	100m			
15.00	Speer										Hoch 1	Hoch 1
15.20		Speer							Weit 2	Weit 2		
15.45							800m W14					
16.00			Speer				800m W15					
16.15								1000m M14				
16.20	1500m	1500m						1000m M15				
16.30												
17.00			1500m									