

Westdeutsche Meisterschaften M/W

- Termin:** Sonntag, 12. Juli 2015
Ort: 45659 Recklinghausen, Am Stadion 10, Stadion Hohenhorst
Veranstalter: Westdeutscher Fußball- und Leichtathletik-Verband
Ausrichter: Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen
Örtl. Ausrichter: Recklinghäuser LC 1952
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: 29. Juni 2015 (Eingang)

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0151/57167807 zur Verfügung.

Mindestleistungen

Wettbewerb	Männer	Frauen
100m	11,00	12,70
200m	22,60	26,00
400m	49,50	58,70
800m	1:54,80	2:18,20
1500m	4:00,20	4:47,20
5000m	15:15,00	19:00,00
110/100m Hü	15,80	15,80
400m Hü	58,50	65,20
3000m Hi	10:10,20	ohne
4x100m	44,90	51,00
Hoch	1,95	1,64
Stab	4,50	3,30
Weit	7,00	5,55
Drei	13,50	11,30
Kugel	14,30	12,00
Diskus	43,50	36,00
Speer	57,00	38,00

Anfangshöhen**Hochsprung**

Männer: 1,84 m, Steigerung bis 1,94 m je 5 cm, dann 3 cm

Frauen: 1,57 m, Steigerung bis 1,77 m je 5 cm, dann 3 cm

Stabhoch

Männer: 4,05 m, Steigerung bis 4,45 m je 20 cm, dann 10 cm

Frauen: 2,85 m, Steigerung bis 3,25 m je 20 cm, dann 10 cm

Wettkampfstätten: Der Dreisprung der Frauen erfolgt vom 9 m- bzw. 11 m-Balken. Der Dreisprung der Männer vom 11 m- bzw. 13 m-Balken. Bei der Abgabe der Stellplatzkarten muss verbindlich angegeben werden, von welchem Balken gesprungen wird.

Startunterlagen: Auf der Tribüne des Stadion Hohenhorst, Sonntag ab 10.00 Uhr.

Umkleiden, Wettkampfbüro: Im Stadiongebäude

Anreisebeschreibung

Autobahn A2: Abfahrt Nr. 9, Recklinghausen-Süd, rechts und Beschilderung folgen.

Autobahn A43 aus Richtung Münster: Abfahrt Nr. 11, Recklinghausen, rechts und Beschilderung folgen.

Autobahn A43 aus Richtung Wuppertal: Abfahrt Nr. 13 Recklinghausen-Hochlarmark, links, dann 2. Ampel rechts in Westfalenstr./Friedrich-Ebert-Straße, Beschilderung folgen.

Informationen?

Aktuell – Schnell – Kostenlos!

Dann melden Sie sich beim LVR-Newsletter an unter:

www.LVRheinland.de/newsletter

Zeitplan

Zeit	Männer	Frauen
12.00	400m Hü ZE	Diskus
	Drei	Stab
12.10	Hoch	400m Hü ZE
12.30	110m Hü V	Hoch
12.45		100m Hü V
13.00	800m ZE	
13.10		800m ZE
13.30	110m Hü E	Kugel
	Diskus	Drei
13.40		100m Hü E
13.50	100m V	
14.05		100m V
14.25	400m ZE	
14.35		400m ZE
14.45	Weit	
14.50	100m E	Hoch
15.00	Kugel	100m E
	Stab	Speer
15.15	1500m ZE	
15.30		1500m ZE
15.50	200m ZE	
16.05		200m ZE
16.15		Weit
16.25	3000m Hi ZE	
16.30	Speer	
16.35		3000m Hi ZE
16.50	4x100m ZE	
17.05		4x100m ZE
17.20	5000m ZE	5000m ZE

