

# Offene Nordrhein-Westfälische Meisterschaften M/W

**Termin:** Sonntag, 29. Mai 2016  
**Ort:** 46236 Bottrop, Hans-Böckler-Straße, Jahnstadion  
**Veranstalter:** Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.  
**Ausrichter:** LVN-Kreis Rhein-Lippe  
**Örtl. Ausrichter:** LC Adler 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:** 16. Mai 2016 (Eingang)

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

## Mindestleistungen

Wettbewerb	Männer	Frauen
100m	11,30	12,80
200m	23,00	26,80
400m	50,70	61,20
800m	1:56,20	2:21,20
1500m	4:10,00	5:00,00
5000m	15:30,00	20:00,00
110/100m Hü	16,80	16,80
400m Hü	60,00	ohne
4x100m	46,20	ohne
Hoch	1,93	1,60
Stabhoch	4,20	2,70
Weit	6,70	5,30
Drei	12,80	10,20
Kugel	13,50	11,00
Diskus	42,00	31,00
Hammer	38,00	20,00
Speer	55,00	35,00

## Organisationsbeiträge

Einzel: 9,00 EUR  
 Staffel: 12,00 EUR

BOTTROP JAHNSTADION

BOTTROP JAHNSTADION

BOTTROP JAHNSTADION

## Anfangshöhen

### Hochsprung

Männer:	1,82 m, Steigerung bis 2,02 m je 5 cm, 2,02 m, Steigerung bis 2,08 m je 3 cm, dann 2 cm
Frauen:	1,49 m, Steigerung bis 1,69 m je 5 cm, 1,69 m, Steigerung bis 1,78 m je 3 cm, dann 2 cm

### Stabhoch

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:** Es stehen Dreisprungbalken bei 9, 11 und 13 Meter zur Verfügung. Bei der Abgabe der Stellplatzkarte muss angegeben werden, von welchem Balken der Athlet springen wird.

Männer: 11/13 Meter

Frauen: 9/11 Meter

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

## 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	Drei	5000m
11.05	Hammer	Hammer
11.10	Kugel	Stabhoch
11.25	5000m	
12.00		100m Hü V
12.25	110m Hü V	Kugel
12.45	Diskus	Drei
13.15		100m Hü E
13.30	110m Hü Einlagelauf	
13.35	110m Hü E	
13.45	Hoch	100m V
14.05	100m V	Diskus
14.15		Weit
14.35	400m ZE	
14.40		100m ZE
14.45	Stabhoch	
14.55		400m ZE
15.05	800m ZE	
15.25	100m ZE	
15.40		400m Hü ZE
15.50	400m Hü ZE	Speer
16.00		Hoch
16.10		1500m ZE
16.20	1500m ZE	
16.45	Weit	
17.00		800m ZE
17.30		4x100m ZE
17.45	4x100m ZE	
	Speer	
18.15		200m ZE
18.35	200m ZE	

Zu den gekennzeichneten Wettbewerben werden zusätzlich Spitzenathleten durch den Veranstalter eingeladen.