

Rheinland-Meisterschaften Senioren

Termin:	Sonntag, 07. Juli 2024
Ort:	57577 Hamm (Sieg), Am Sportplatz, F.-W.-Raiffeisen-Stadion
Ausrichter:	SG Niederhausen-Birkenbeul in der LG Sieg
Meldungen über:	LADV: https://ladv.de/ Mail: info@LVRheinland.de
Meldeschluss:	30. Juni 2024 (Eingang)

Informationen zu Teilnahmerecht, Meldegebühren, Nachmeldungen usw. finden Sie in den Allgemeinen Teilnahmebestimmungen für Rheinland-Meisterschaften.

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0175-2465779 zur Verfügung.

Hinweis: Sportler können nur in der nächst niedrigeren Altersklasse starten, wenn die Disziplin nicht in der eigenen Altersklasse angeboten wird. Sportler können in einer Disziplin nur für eine Altersklasse gemeldet werden. Bei außerordentlichen Umständen obliegt es dem Wettkampfleiter eine abweichende Regelung zu treffen (z.B. die Versuchszahl zu mindern).

Die Läufe werden altersklassenübergreifend nach den gemeldeten Zeiten gesetzt, für alle Sprints werden Stellplatzkarten ausgegeben. Diese müssen am Stellplatz bis 60 Minuten vor dem Start mit Angabe der Saisonbestleistung abgegeben werden.

Sprunghöhen Hochsprung

W30: 1,18 m, Steigerung 4 cm

W35: 1,14 m, Steigerung 4 cm

W40: 1,14 m, Steigerung 4 cm

W45: 1,10 m, Steigerung 4 cm

W50: 1,00 m, Steigerung 4 cm

W55: 0,92 m, Steigerung 4 cm

W60: 0,84 m, Steigerung 4 cm

W65: 0,80 m, Steigerung 4 cm

W70: 0,76 m, Steigerung 4 cm

W75: 0,72 m, Steigerung 4 cm

W80: 0,68 m, Steigerung 4 cm

M30: 1,53 m, Steigerung 4 cm
M35: 1,49 m, Steigerung 4 cm
M40: 1,45 m, Steigerung 4 cm
M45: 1,41 m, Steigerung 4 cm
M50: 1,33 m, Steigerung 4 cm
M55: 1,25 m, Steigerung 4 cm
M60: 1,14 m, Steigerung 4 cm
M65: 1,06 m, Steigerung 4 cm
M70: 0,98 m, Steigerung 4 cm
M75: 0,90 m, Steigerung 4 cm
M80: 0,82 m, Steigerung 4 cm
M85: 0,78 m, Steigerung 4 cm



Wettbewerbe und Zeitplan

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70-90	W30-45	W50-90
10:00	5000m Weit	5000m Weit	5000m Weit	Speer	Speer	Hoch	Kugel
10:30				5000m	5000m bis M80	5000m	5000m bis W80
11:00						Kugel	
11:15				Hoch	Hoch bis M85	Weit	Weit bis W85
11:20				Diskus	Diskus		
11:30		100m					
11:50			100m				
12:00				100m			
12:10					100m		
12:15						Diskus	Diskus
12:30	Hoch	Hoch				100m	100m
13:00	400m	400m	400m	Weit	Weit		
13:10				400m	400m		
13:20	Kugel	Kugel				400m	400m
13:30						Speer	Speer
13:40	1500m	1500m	1500m				
13:55				1500m	1500m		Hoch bis W80
14:15						1500m	1500m
14:45	200m						
14:55		200m					
15:00	Diskus	Diskus	Diskus				

Wettbewerbe und Zeitplan

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70-90	W30-45	W50-90
15:05			200m	Kugel 200m			
15:15					200m		
15:25						200m	200m
15:45	800m	800m	800m				
16:00				800m			
16:10	Speer	Speer	Speer				
16:15					800m		
16:30						800m	800m

