

Südwestdeutsche/Rheinland-Meisterschaften Senioren

Rheinland

Termin: Sonntag, 16. Juli 2023
Ort: 54516 Wittlich, Himmeroder Str. 88.,
Stadion im Sportzentrum
Veranstalter: Leichtathletik-Verband Rheinland
Ausrichter: LA Kreis Bernkastel-Wittlich
Meldungen über: LADV: <https://ladv.de/>
Fax: 0261/135282, Mail: info@LVRheinland.de
Rheinessen und Pfalz über lanet3.de
Meldeschluss: 07. Juli 2023 (Eingang)

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0151/56641863 zur Verfügung.

Meldegebühren

Einzel: 9,00 €
Staffel: 11,00 €
Nachmeldegebühr: 30,00 € pro Disziplin.

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, bitte Meldezeiten angeben.

Stellplatz: 60 Minuten vor Wettkampfbeginn des jeweiligen Wettkampfes.

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-W90: 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
M85/90: 0,78 m, Steigerung 4 cm



Rheinland

Zeitplan

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70/75	M80-90	W30/35	W40/45	W50/55	W60/65	W70-90
10:00	Speer	Speer	Speer	5000m	5000m		5000m	5000m	5000m	5000m	
10:05											
10:15	Drei	Drei	Drei	Drei							
10:20							Hoch	Hoch	Hoch		
10:45	5000m	5000m	5000m								
11:15	110m Hü M30			Speer	Speer	Speer					
11:25	110m Hü M35	110m Hü									
11:30							Drei	Drei	Drei		
11:35			100m Hü								
11:40										Hoch	Hoch
11:45							100m Hü				
11:55				100m Hü							
12:05										Kugel	Kugel
12:15					80m Hü			80m Hü	80m Hü		
12:25	100m										
12:30		100m							Speer		
12:35			100m								
12:40				100m							
12:45	Weit	Weit	Weit		100m	100m					
12:50							100m				
12:55	Kugel	Kugel	Kugel								
13:00				Hoch	Hoch	Hoch					
13:05										100m	100m
13:20	800m	800m								Diskus	Diskus

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70/75	M80-90	W30/35	W40/45	W50/55	W60/65	W70-90
13:30			800m	800m	800m						
13:40							800m	800m	800m	800m	
13:50				Kugel	Kugel	Kugel					
13:55	4 x 100 Meter in allen Doppelaltersklassen - Achtung: NORM DM nur mit Teilnehmern M/W35 möglich										
14:00				Weit	Weit	Weit					
14:10	Diskus	Diskus	Diskus								
14:15	400m	400m									
14:20	Hoch	Hoch	Hoch							Speer	Speer
14:25			400m	400m	400m						
14:35							400m	400m	400m	400m	
14:45							Kugel	Kugel	Kugel		
14:50	1500m	1500m									
15:00				Diskus	Diskus	Diskus					
15:05			1500m	1500m	1500m	1500m					
15:15							Weit	Weit	Weit	Weit	Weit
15:25							1500m	1500m	1500m	1500m	1500m
15:45	200m										
15:50		200m					Diskus	Diskus	Diskus		
16:00			200m								
16:10				200m	200m						
16:20							200m	200m			
16:30									200m	200m	