Stand: 09.12.2018

Rheinland-Meisterschaften Senioren

Termin:	Sonntag, 02. Juni 2019
Ort:	54634 Bitburg, Ostring, Stadion Ost
Ausrichter:	SE Orenhofen in der LG Bitburg-Prüm
Meldungen über:	LA.net: **https://www.lanet2.de** oder Leichtathletik-Verband Rheinland Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103 (einfach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss:	24. Mai 2019 (Eingang)

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise) steht am Veranstaltungstag die Rufnummer 0160/92967761 zur Verfügung.

Hinweis: Sportler können nur in der nächst niedrigerer 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: Stellplatzkarten für die Laufwettbewerbe, Abgabe 60 Minuten vor Beginn des Wettbewerbs.

Startunterlagen: Meldeschalter am Hauptgebäude

Umkleiden/Duschen: vorhanden

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

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

Wettbewerbe und Zeitplan

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70-80	M85/90	W30-45	W50-75	W80	W85/90
10:00	5000m	5000m	5000m	Speer	Speer	Speer	Hoch	Kugel	Kugel	Kugel
	Weit	Weit	Weit							
10:30				5000m	5000m		5000m	5000m	5000m	
11:00							Kugel			
11:10				Hoch	Hoch					
11:15							Weit	Weit	Weit	
11:20	Speer	Speer	Speer							
11:30	100m									
11:40		100m								
11:50			100m							
12:00				100m						
12:10					100m	100m				
12:15			Kugel							
12:30	Hoch	Hoch	Hoch				100m			
12:40								100m	100m	
12:45							Speer	Speer	Speer	Speer
13:00	400m	400m		Weit	Weit	Weit				
13:10			400m	400m	400m					
13:20							400m	400m		
13:30	Kugel	Kugel								
13:40	1500m	1500m								
13:45								Diskus	Diskus	Diskus
13:55			1500m	1500m	1500m	1500m		Hoch		
14:15							1500m	1500m	1500m	1500m
14:30					Kugel	Kugel	Diskus			
14:45	200m									

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70-80	M85/90	W30-45	W50-75	W80	W85/90
14:55		200m								
15:05			200m							
15:15	Diskus	Diskus	Diskus M50	200m	200m					
15:25							200m	200m		
15:30				Kugel						
15:45	800m	800m								
16:00			800m	800m	Diskus	Diskus				
16:15					800m					
16:30							800m	800m		
17:00			Diskus M55	Diskus						