

Westdeutsche Senioren-Hallen- und -Winterwurf-Meisterschaften

Termin: Sonntag, 10. Januar 2010
Ort: 40474 Düsseldorf, Leichtathletik-Halle im Arena-Sportpark, Stockumer Höfe, P2
Veranstalter: Westdeutscher Fussball- und Leichtathletik-Verband e.V.
Ausrichter: Leichtathletik-Verband-Nordrhein e.V.
Örtl. Ausrichter: LVN-Kreis Düsseldorf/Neuss
Meldungen an: Leichtathletik-Verband Rheinland
Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103
(dreifach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 14. Dezember 2009 (Posteingang)

Wettbewerbe

Einzel M30-M70: 60m, 200m, 800m, 1500m, Hoch, Weit, Kugel, Diskus, Hammer, Speer

Einzel W30-W65: 60m, 200m, 400m, 1500m, Hoch, Weit, Kugel, Diskus, Hammer, Speer

Staffel M30/35, M40/45, M50/55, M60/65, M70 u. älter, W30/35, W40/45, W50: 4x200m

Mit Ausnahme der Staffel-Wettbewerbe ist eine Teilnahme nur in der Altersklasse möglich, der der Athlet/ die Athletin angehört. Nur wenn die Disziplin für diese Altersklasse nicht ausgeschrieben ist, ist die Teilnahme in der nächstjüngeren Altersklasse möglich.

Sprunghöhen

Hochsprung

M30, M35: 1,50 m, Steigerung bis 1,80 m je 5 cm, dann 3 cm
M40, M45: 1,35 m, Steigerung bis 1,65 m je 5 cm, dann 3 cm
M50, M55: 1,20 m, Steigerung bis 1,50 m je 5 cm, dann 3 cm
M60, M65: 1,10 m, Steigerung bis 1,30 m je 5 cm, dann 3 cm
M70: 0,95 m, Steigerung bis 1,20 m je 5 cm, dann 3 cm
W30, W35: 1,20 m, Steigerung bis 1,50 m je 5 cm, dann 3 cm
W40, W45: 1,00 m, Steigerung bis 1,20 m je 5 cm, dann 3 cm
W50-W65: 0,80 m, Steigerung bis 1,05 m je 5 cm, dann 3 cm

Wettkampfstätten: Die Halle darf nur mit Turnschuhen mit sauberen Sohlen, die nicht im Freien benutzt wurden, betreten werden.

Die Winterwurfdisziplinen finden auf dem Werferplatz neben der Leichtathletikhalle statt.

Wettkampfunterlagen/Stellplatz: Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am Sonntag ab 8.30 Uhr in der Halle. Der Stellplatz ist ausgeschildert.

Zeitplan

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70
10.00	Speer		Diskus	Kugel	Kugel
10.30	60m ZE				
10.45		60m ZE			
11.00		Speer	60m ZE		
11.15	Kugel			60m ZE	60m ZE
11.30				Diskus	Diskus
12.00		Kugel	Speer		
12.30	200m ZE			Hoch 2	Hoch 1
12.40		200m ZE			
12.50	Weit 1		Weit 2		
12.55			200m ZE		
13.00				Hammer	Hammer
13.10			Kugel		
13.15	Diskus	Diskus			
13.25				200m ZE	200m ZE
13.40		Weit 1			
14.00	Hoch 2			Weit 2	Weit 2
14.10	800m ZE				
14.15			Hoch 1		
14.20	Hammer	Hammer	Hammer	Speer	Speer
		800m ZE			
14.30			800m ZE	800m ZE	800m ZE
15.00		Hoch 2			
15.15	4x200m ZE	4x200 ZE			
15.25			4x200m ZE	4x200m ZE	4x200m ZE
16.00	1500m ZE				
16.10		1500m ZE			
16.20			1500m ZE		
16.30				1500m ZE	1500m ZE

WDM Senioren Halle/Winterwurf

Zeit	W30/35	W40/45	W50/55	W60/65
10.00	Hammer	Hammer		
10.45	Weit 1	Weit 1	Weit 2	Weit 2
11.15			Hammer	Hammer
11.45	60m ZE			
11.55		60m ZE		
12.05			60m ZE	60m ZE
12.30		Hoch 1		
13.10	Speer	Speer	Speer	Speer
13.40	200m ZE			
13.50		200m ZE		
14.00			200m ZE	200m ZE
14.10	Kugel	Kugel		
14.15	Hoch 1			
14.35			Diskus	Diskus
14.45	400m ZE	400m ZE		
14.55			400m ZE	400m ZE
15.20	Diskus	Diskus		
15.35	4x200m ZE	4x200m ZE	4x200m ZE	
15.45			Hoch 1	Hoch 1
			Kugel	Kugel
16.40	1500m ZE	1500m ZE	1500m ZE	1500m ZE

Hinweis: Bei gleicher Startzeit starten in allen Disziplinen die jüngeren Klassen zuerst.

Anreise

Mit dem Auto: Der Arena-Sportpark mit der Leichtathletik-Halle befindet sich im Norden von Düsseldorf (ehemaliges Rheinstadion). Auf den jeweiligen Autobahnen bitten wir, die Ausschilderung „Messe/Stadion“ zu beachten. Die Bundesautobahn A44 (Velbert-Mönchengladbach) führt von der Ausfahrt „Messe/Stadion“ direkt zu den Parkplätzen. Von P2 zu Fuß am Rheinbad vorbei zur Leichtathletikhalle.

Bundesbahn: Ab Düsseldorf Hbf U78 bis „Arena-Sportpark/Messe-Nord“.

Anmerkung: Da am Veranstaltungstag eine Veranstaltung in der Esprit-Arena stattfindet, ist das Parken auf den Messeparkplätzen kostenpflichtig.

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