

Offene NRW- Hallenmeisterschaften Senioren/innen

Termin: Sonntag, 10. Januar 2016
Ort: 40474 Düsseldorf, Leichtathletik-Halle im Arena-Sportpark, Stockumer Höfe, P2
Veranstalter: Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.
Ausrichter: LVN-Kreis Düsseldorf/Neuss
Örtl. Ausrichter: ART Düsseldorf e.V.
Meldungen über: **LA.net:** <https://www.lanet2.de> oder
Leichtathletik-Verband Nordrhein, Geschäftsstelle
Postfach 100964, 47009 Duisburg
E-Mail: meldungen@lvn-sport.de
(einfach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 14. Dezember 2015 (Eingang)

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

Organisationsbeitrag

Einzel: 11,00 EUR

Staffel: 14,00 EUR

Meisterschaftswettbewerbe

Einzel M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80:

60m, 200m, 800m, 3.000m, Hoch, Weit, Kugel

Einzel W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70, W75:

60m, 200m, 800m, 3.000m, Hoch, Weit, Kugel

Staffel M30, M35, M40, M50, M60, M70: 4x200m

Staffel W30, W35, W40, W50, W60, W70: 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 Alterklasse nicht ausgeschrieben ist, ist die Teilnahme in der nächstjüngeren Altersklasse möglich.

Offene NRW Senioren Halle

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, M75, M80:	0,95 m, Steigerung bis 1,10 m je 5 cm, dann 3 cm
W30, W35:	1,20 m, Steigerung bis 1,25 m je 5 cm, dann 3 cm
W40, W45:	1,15 m, Steigerung bis 1,25 m je 5 cm, dann 3 cm
W50, W55:	1,15 m, Steigerung bis 1,25 m je 5 cm, dann 3 cm
W60-W75:	0,80 m, Steigerung bis 0,90 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.

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	M70/75/80
10.00	Kugel 1				60m ZE
	Weit 1				
10.40				60m ZE	
10.50			60m ZE		Kugel 2 M70
11.00		60m ZE			
11.10	60m ZE				
11.15		Kugel 1			
11.20					200m ZE
11.40				200m ZE	
12.00			200m ZE		
12.15				Hoch 2	Hoch 1
12.20		200m ZE			
12.30			Kugel 1 M50		
12.40	200m ZE		Weit 2		
12.50			Kugel 2 M55		
13.30		Weit1			
14.00			Hoch 1 M50	Weit 2	Kugel M75/80
14.10	800m ZE				
14.20		800m ZE			
14.30			800m ZE		
14.45			800m ZE		
			Kugel 1		
14.55					800m ZE
15.10	Hoch 2	Hoch 1	Hoch 2 M55		Weit 1
16.05			4x200m ZE		
16.15	4x200m ZE	4x200m ZE			
16.30				4x200m ZE	4x200m ZE
17.25					3000m
17.50				3000m	
18.05			3000m		
18.35		3000m			
18.50	3000m				

Bestellung ganz einfach und schnell!

Nutzen Sie den Online-Shop des LVR:

www.LVRheinland.de/shop

Offene NRW Senioren Halle

Zeit	W30/35	W40/45	W50/55	W60/65	W70/75
10.00	Kugel 1	Kugel 2			
10.10			60m ZE	60m ZE	60m ZE
10.20		60m ZE			
10.30	60m ZE			Weit 2	Weit 2
11.00		Weit 1			
11.30			Weit 2		
11.50				Kugel 2	Kugel 2
12.30	Weit 1				
13.10	200m ZE				
13.15		Hoch 1			
13.25		200m ZE		Hoch 2	Hoch 2
13.30			Kugel 1		
13.35			200m ZE		
13.50				200m ZE	200m ZE
14.15	Hoch 2		Hoch 2		
15.05	800m ZE				
15.10		800m ZE			
15.20			800m ZE		
15.30				800m ZE	800m ZE
15.45			4x200m ZE	4x200m ZE	4x200m ZE
15.55	4x200m ZE	4x200m ZE			
16.50			3000m	3000m	3000m
17.10	3000m	3000m			

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/Arena“ zu beachten. Die Bundesautobahn A44 (Velbert - Mönchengladbach) führt von der Ausfahrt „Messe/Arena“ direkt zu den Parkplätzen.

Vom Parkplatz 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 Düsseldorfer Messe stattfindet, ist das Parken auf den Messeparkplätzen kostenpflichtig.

Wenn's mal ganz schnell gehen muss:

info@LVRheinland.de