

Westdeutsche Meisterschaften M/W

Termin: Sonntag, 10. Juli 2016
Ort: 41236 Mönchengladbach-Rheydt, Nordstraße, Grenzlandstadion
Veranstalter: Westdeutscher Fußball- und Leichtathletik-Verband
Ausrichter: LVN-Kreis Niederrhein-West
Örtl. Ausrichter: LAZ Mönchengladbach
Meldungen über: **LA.net:** <https://lanet.seltec-sports.de> oder Leichtathletik-Verband Rheinland
 Postfach 201354, 56013 Koblenz, Fax: 0261/9144103 (einfach auf DLV-Meldebogen)
Meldeschluss: 27. Juni 2016 (Eingang)

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

Mindestleistungen

Wettbewerb	Männer	Frauen
100m	11,00	12,70
200m	22,60	26,00
400m	49,50	58,70
800m	1:54,80	2:18,20
1500m	4:00,20	4:47,20
5000m	15:15,00	19:00,00
110/100m Hü.	15,80	15,80
400m Hürden	58,50	65,20
3000m Hi.	10:10,20	ohne
4x100m	44,90	51,00
Hoch	1,95	1,64
Stabhoch	4,50	3,30
Weit	7,00	5,55
Drei	13,50	11,30
Kugel	14,30	12,00
Diskus	43,50	36,00
Speer	57,00	38,00

Organisationsbeiträge

Einzel: 9,00 EUR
 Staffel: 12,00 EUR

Anfangshöhen

Hochsprung

Männer: 1,84 m, Steigerung bis 1,94 m je 5 cm, dann 3 cm

Frauen: 1,57 m, Steigerung bis 1,77 m je 5 cm, dann 3 cm

Stabhoch

Männer: 4,05 m, Steigerung bis 4,45 m je 20 cm, dann 10 cm

Frauen: 2,85 m, Steigerung bis 3,25 m je 20 cm, dann 10 cm

Wettkampfstätten: Es stehen Dreisprungbalken bei 9, 11 und 13 Meter zur Verfügung. Bei der Abgabe der Stellplatzkarte muss angegeben werden, von welchem Balken der Athlet springen wird.

Männer: 11/13 Meter

Frauen: 9/11 Meter

Wettkampfunterlagen/Stellplatz: Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am Sonntag ab 10.00 Uhr im Stadiongebäude (Eingang Jahnplatz). Dort befindet sich auch der Stellplatz.

Anreisebeschreibung

Aus Richtung Düsseldorf und Krefeld: Über die Bundesautobahn A52 (Düsseldorf - Roermond) bis zur Ausfahrt Mönchengladbach-Nord. Dort über die Kaldenkirchener Straße Richtung Mönchengladbach-Zentrum und weiter der innerstädtischen Beschilderung „Rheydt“ folgen. Von der Gartenstraße links in die Nordstraße einbiegen. Das Stadion liegt nach ca. 100 Meter auf der linken Seite.

Aus Richtung Köln: Über die Bundesautobahn A61 bis zur Ausfahrt Wickrath. Dort Restrauch in Richtung Mönchengladbach-Rheydt bis Hauptbahnhof Rheydt. Weiter geradeaus über die Wickrather Straße bis zum Hauptbahnhof Rheydt. Dort rechts in die Moses-Stern-Straße und der Straße bis zum Ende (ca. 400 m) folgen. Hier links in die Limitenstraße abbiegen. Nach ca. 1.100 Meter (Hinweis Grenzlandstadion) rechts in die Nordstraße einbiegen. Das Stadion liegt nach ca. 100 Meter auf der linken Seite.

Das Grenzlandstadion ist innerorts in Rheydt ausgeschildert.

Wenn's mal ganz schnell gehen muss:

info@LVRheinland.de

Zeitplan

Zeit	Männer	Frauen
12.00	400m Hü ZE	Stabhoch
	Drei	Diskus
12.10	Hoch	400m Hü ZE
12.30	110m Hü V	
12.45		100m Hü V
13.00	800 m ZE	
13.10		800 m ZE
13.30	110m Hü F	Drei
	Diskus	Kugel
13.40		100m Hü F
13.50	100m V	
14.05		100m V
14.25	400m ZE	
14.35		400m ZE
14.45	Weit	
14.50	100m F	Hoch
	Stab	100m F
15.00	Kugel	Speer
15.15	1500m	
15.30		1500m
15.50	200m ZE	
16.05		200m ZE
16.15		Weit
16.25	3000m Hi	
16.30	Speer	
16.35		3000m Hi
16.50	4x100m ZE	
17.05		4x100m ZE
17.20	5000m	5000m

Informationen?

Aktuell – Schnell – Kostenlos!

Dann melden Sie sich beim LVR-Newsletter an unter:

www.LVRheinland.de/newsletter