



Offene Westf. Seniorenmeisterschaften 2013		Gladbeck
09.06.2013	Stadion der Stadt Gladbeck, Bohmertstr., 45964 Gladbeck	
	Meldeschluss: 27.05.2013	Stand: 02.05.2013

Wettbewerbe, Klassen (ohne Mindestleistung)											
Männer	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
100 m											
200 m											
400 m											
800 m											
1.500m											
5.000 m											
4 x 100 m				X		X		X		X	X
Hoch											
Stab								X	X	X	X
Weit											
Drei									X	X	X
Kugel	7,26kg		7,26kg		6,00kg		5,00kg		4,00kg (M80 3,00kg)		
Diskus	2,00kg		2,00kg		1,50kg		1,00kg		1,00kg		
Hammer	7,26kg		7,26kg		6,00kg		5,00kg		4,00kg (M80 3,00kg)		
Speer	800gr.		800gr.		700gr.		600gr.		500gr. (M80 400gr.)		

Frauen	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75
100 m										
200 m									X	X
400 m									X	X
800 m									X	X
1.500 m										
3.000 m										
4 x 100m				X		X	X	X	X	X
Hoch										
Weit										
Kugel	4,00kg		4,00kg		3,00kg		3,00kg (W75 2,00kg)			
Diskus	1,00kg		1,00kg		1,00kg		1,00kg		0,75kg	
Hammer	4,00kg		4,00kg		3,00kg		3,00kg (W75 2,00kg)			
Speer	600gr.		600gr.		500gr.		400gr.			

Hinweis: Die Disziplinen sind für die Jahrgänge M70- M80 offen. Für eine Mannschaftswertung werden die Altersklassen M70-M80 gemeinsam gewertet.

Es gelten die Allgemeinen Ausschreibungsbestimmungen, auf Ziffer 15 wird besonders hingewiesen.

Sprunghöhen		Angleichung an DM-Normen erfolgt.	
M30/M35	Hochsprung	1,50 - 1,70 je 5 cm	weiter je 3 cm
M40/M45	Hochsprung	1,40 - 1,55 je 5 cm	weiter je 3 cm
M50/M55	Hochsprung	1,30 - 1,45 je 5 cm	weiter je 3 cm
M60/65	Hochsprung	1,10 - 1,25 je 5 cm	weiter je 3 cm
M70-M80	Hochsprung	0,95 - 1,10 je 5 cm	weiter je 3 cm
M30 - M45	Stabhochsprung	2,40 - 3,80 je 10 cm	weiter je 5 cm
M50 - M60	Stabhochsprung	2,00 - 3,30 je 10 cm	weiter je 5 cm
W30 - W45	Hochsprung	1,15 - 1,30 je 5 cm	weiter je 3 cm
W50 - W55	Hochsprung	1,05 - 1,20 je 5 cm	weiter je 3 cm
W60 - W75	Hochsprung	0,85 - 1,10 je 5 cm	weiter je 3 cm

Startunterlagen, Stellplatz, Wettkampfbüro:	Im Stadion Südtor, Eingang Bohmertstraße
Umkleidemöglichkeiten:	Im Umkleidegebäude hinter dem Nordwest-Tor (hinter 110m-Start)
Telefon:	In dringenden Notfällen am Veranstaltungstag unter 02043-2029369 oder unter 02043-29510-0



Offene Westf. Seniorenmeisterschaften 2013		Gladbeck
09.06.2013	Stadion der Stadt Gladbeck, Bohmertstr., 45964 Gladbeck	
	Meldeschluss: 27.05.2013	Stand: 02.05.2013

Uhr	M 30	M 40	M 50	M 60	M70	W 30	W 40	W 50	W60/65
	M 35	M 45	M 55	M 65	M75/80	W 35	W 45	W 55	W70/75
08:30	Technische Besprechung								
09:00	Kampfrichterbesprechung								
10:00	Diskus				100 m	Hammer Hoch I	Hammer Hoch I	Hammer Hoch I	Hammer
10:15				100 m					
10:30		Diskus	100 m	Weit I	Weit I				
10:45		100 m	Weit II						
11:00	100 m				Hammer			Kugel	Kugel
11:15			Stab	Stab					
11:30			Diskus	Hoch I	Hoch I				100 m
11:45	Hammer	Hammer						100 m	
12:00	Weit I	Weit II	Kugel				100 m		
12:15					Diskus	100 m			
12:30				Hammer					
12:50						800 m	800 m	800 m	800 m
13:00		Kugel	800 m Hoch I	800 m	800 m			Weit I	Weit II
13:10	800 m	800 m							
13:15			Hammer	Diskus					
13:30				200 m	200 m				
13:45			200 m						
14:00	Stab	Stab 200 m			Kugel				Hoch I
14:15	200 m					Diskus			
14:30									200 m
14:45	Speer						Diskus 200 m	200 m	
15:00						Kugel 200 m			
15:15	Hoch I	Hoch I							
15:30		Speer				1500 m	1500 m	1500 m Diskus	1500 m
15:45									
16:00	Kugel		Drei	Drei		Weit II	Weit II		Diskus
16:10			1500 m	1500 m	1500 m				
16:15			Speer						
16:30		1500 m							
16:45	1500 m								
17:00				400 m Speer	400 m Speer		Kugel		
17:10			400 m						
17:15	Drei	Drei							
17:20		400 m							
17:30	400 m								
17:50								400 m	400 m
18:00				Kugel		400 m	400 m		
18:15	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m				
18:25						4x100m	4 x 100m	4 x 100m	
18:40						3000 m Speer	3000 m Speer	3000 m	3000 m
19:00	5000 m alle Klassen Lauf 1							Speer	Speer
19:25	5000 m alle Klassen Lauf 2								