

Norddeutsche Meisterschaften Senioren / Seniorinnen

05./06. Juni 2010 in Hamburg (Jahnkampfbahn)

Ausrichter:

Hamburger Leichtathletik-Verband

Austragungsstätte:

Jahnkampfbahn in Hamburg (Winterhude), Linnering

Meldungen:

Die Meldungen sind bis **Dienstag, 25. Mai 2010** auf DLV-Meldebogen zweifach an den eigenen Landesverband zu schicken. Dieser überprüft die Meldungen und leitet sie an den ausrichtenden Landesverband weiter.

Sprunghöhen

Diziplin	M / F	Altersklasse	=	Anfangshöhe und folgende . . .				
Hochsprung	M	30 - 35	=	1,50 m	1,60 m	1,65 m	1,70 m	dann 3 cm weiter
Hochsprung	M	40 - 45	=	1,40 m	1,50 m	1,55 m	1,60 m	dann 3 cm weiter
Hochsprung	M	50 - 55	=	1,30 m	1,40 m	1,45 m	1,50 m	dann 3 cm weiter
Hochsprung	M	60 - 65	=	1,10 m	1,20 m	1,25 m	1,30 m	dann 3 cm weiter
Hochsprung	M	70 - 75	=	0,95 m	1,00 m	1,05 m	1,10 m	dann 3 cm weiter

Hochsprung	W	30 - 35	=	1,25 m	1,30 m	1,35 m	1,40 m	dann 3 cm weiter
Hochsprung	W	40 - 45	=	1,15 m	1,20 m	1,25 m	1,30 m	dann 3 cm weiter
Hochsprung	W	50 - 55	=	1,05 m	1,10 m	1,15 m	1,20 m	dann 3 cm weiter
Hochsprung	W	60 - 65	=	1,00 m	1,05 m	1,10 m	1,15 m	dann 3 cm weiter
Hochsprung	W	70 - 75	=	0,90 m	0,95 m	1,00 m	1,05 m	dann 3 cm weiter

Stabhochsprung	M	30 - 45	=	2,70 m	2,90 m	3,00 m	3,10 m	dann 5 cm weiter
Stabhochsprung	M	50 - 55	=	2,30 m	2,50 m	2,60 m	2,70 m	dann 5 cm weiter
Stabhochsprung	M	60 - 65	=	1,90 m	2,10 m	2,20 m	2,30 m	dann 5 cm weiter

Stabhochsprung 30 - 45 = 2,10 m 2,30 m 2,40 m 2,45 m

Anfahrtshinweise:

Von Osten: bis Ende BAB 24, weiter über Sievekingallee, Lerchenfeld, Winterhuder Weg, Barmbeker Straße nach Winterhude.

Von Süden: bis Ende BAB 1, weiter über Heidenkampsweg (75), Lübecker Straße, Lerchenfeld, Winterhuder Weg, Barmbeker Straße nach Winterhude.

Von Norden: Über BAB 1 bis BAB 24, über Sievekingallee, Lerchenfeld, Winterhuder Weg, Barmbeker Straße nach Winterhude.

Notfallnummer:

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zu Verfügung: Wettkampfbüro (mobil) 0170 - 903 9018

Wettkampfunterlagen

Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am Samstag ab 8.00 Uhr und am Sonntag ab 7.30 Uhr vor der Jahnkampfbahn, Eingang Linnering.

Hinweise

Beachte "Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2010", u.a. die Abgabe der Stellplatzkarten jeweils **90 Minuten** vor dem im Zeitplan veröffentlichten Wettbewerbsbeginn

Bei weniger als drei Teilnehmern kann in einem Wettbewerb der Meistertitel auch vergeben werden, wenn die vorgegebenen Standards hierfür erreicht werden. **Die Werte der Leistungsstandards werden z. Zt. überarbeitet und bei Vorliegen veröffentlicht.**

In den Laufwettbewerben werden "Zeit-Endläufe" ausgetragen. Ausgenommen sind die 100-m-Läufe der Klassen M 30 - 45 und F 30 - 45. In diesen Klassen werden Vorläufe durchgeführt, wenn mehr als 8 Teilnehmer/-innen am Wettkampf antreten.

Bei weniger als 8 Teilnehmer/-innen finden bei den 100-m-Läufen die Finalläufe zur Vorlaufzeit statt!

Umkleide- und Duschräume sowie Toiletten befinden sich im Stadion.

Gesamtmeldungen und Ergebnislisten können im Internet unter www.leichtathletik-in-bremen.de eingesehen werden.

Unterkunft

Hamburg Tourismus GmbH, Steinstraße 7, 20095 Hamburg, Telefon (040) 30 05 13 00, Fax (040) 30 05 13 33, info@hamburg-tourismus.de

Zeitplan Norddeutsche Senioren-Meisterschaften

Sonnabend, 05. Juni 2010

Änderungen vorbehalten!

Frauen										Zeit	Männer										
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75		30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG							10:00	5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG					
				5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG		10:40							5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG	5.000 BG	
				Kugel	Kugel	Speer	Speer	Speer		11:00					Hoch	Hoch		Hammer	Weit	Weit	Weit
100 m Hü	100 m Hü									11:30	110 m Hü	110 m Hü	110 m Hü	110 m Hü							
		80 m Hü	80 m Hü							11:40					100 m Hü	100 m Hü					
										11:50											
										12:00				100 m V							
										12:10	Weit	Weit	100 m V				Hammer				
										12:20								Diskus 1			
		Hoch	Hoch			Kugel	Kugel			12:25											
										12:30										100 m	100 m
										12:40									100 m		
800 m	800 m	800 m								12:55			Weit	Weit							
			800 m							13:00											
										13:05										800 m	800 m
								Kugel	Kugel	13:15								800 m			
										13:25						Hammer	800 m				
										13:30					800 m	800 m					
										13:45							Diskus 1			200 m	200 m
										13:50									200 m		200 m
Weit	Weit									14:00								200 m			
										14:05							200 m		Kugel		
										14:15						200 m		Speer			
										14:20					200 m Hammer						
				200 m	200 m	200 m	200 m			14:30											
			100 m							14:45											
		100 m								14:50											
100 m	100 m									15:00											
										15:10				100 m E							
										15:15			100 m E								
		Weit	Weit	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer			15:20			Kugel	Kugel			Diskus 1				
										15:25		100 m									
Hoch	Hoch									15:30	100 m										
										15:40											
										15:45										400 m Speer	
										15:55								400 m			
										16:00						400 m	400 m				
				400 m	400 m					16:05					400 m						
										16:15											
										16:30	Drei	Drei	Drei	Drei							
										16:35				1.500 m							
										16:40			Diskus 1	Diskus 1							
										16:45			1.500 m		Diskus 2						
										16:55	1.500 m	1.500 m									Speer
4 x 100 m		4 x 100 m								17:10											
						Diskus 1	Diskus 1	Diskus 1	Diskus 1	17:20	4 x 100 m		4 x 100 m								
Drei	Drei	Drei		3.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m			17:35											
										17:55					5.000 m	5.000 m					
										18:00	Diskus 1	Diskus 1									
										18:20							5.000 m	5.000 m	5.000 m		

Zeitplan Norddeutsche Senioren-Meisterschaften

Sonntag 06. Juni 2010

Änderungen vorbehalten!

Frauen										Männer											
30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	Zeit	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
Diskus 1	Diskus 1	Kugel	Kugel	Weit	Weit					09:00	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer			Kugel				
										09:10	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch							
										09:35					Weit	Weit					
										09:45											
										10:00							100 m	100 m V	Hammer	Hammer	
				Diskus 1	Diskus 1			100 m E	100 m E	10:10											
							100 m			10:15											
										10:20											
				100 m	100 m					10:25											
					800 m	800 m	800 m	800 m		10:40							Speer	Kugel		Kugel 2	Kugel 2
										10:45											
										10:55			800 m	800 m							
						Weit	Weit	Weit	Weit	11:00	Stab	Stab	Stab	Stab			Hoch	Hoch			
										11:05		800 m									
										11:10	800 m										
Hammer	Hammer	Hammer	Hammer							11:20											
200 m	200 m	200 m	200 m							11:30	Speer	Speer	Speer	Speer							
										11:35											
										11:40				200 m ZE		Kugel					
										11:50			200 m								
										12:00											
										12:05	200 m									Diskus 2	Diskus 2
										12:20								100 m			
										12:25							100 E				
										12:30											
										12:35	Kugel	Kugel			Drei	100 m	Drei	Drei	Hoch	Hoch	
		Speer	Speer	Speer	Speer					12:50								1.500 m	1.500 m		
										13:00											
										13:10					Kugel	1.500 m	1.500 m	Stab	Stab		
3.000 m	3.000 m	3.000 m	3.000 m							13:25					1.500 m						
Speer	Speer			4 x 100 m		4 x 100 m				13:55						Speer				Diskus 2	
				Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	14:05								4 x 100 m			
		400 m	400 m							14:15											
400 m	400 m									14:20											
		Diskus 2	Diskus 2							14:30				400 m	Speer		Weit				
Kugel	Kugel									14:35											
Stab	Stab	Stab	Stab							14:45	400 m	400 m		400 m ZE							
										15:00											
										15:25	5.000 m	5.000 m		5.000 m	5.000 m						