NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

Senioren

23/24. Juni 2012 in Delmenhorst

Ausrichter

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
Örtlicher Ausrichter: NLV Kreis Delmenhorst e.V.

Wolfgang Budde
Tel. 04221 589127
E-Mail: Buddewolfgang@t-online.de

Austragungsstätte

Delmenhorster Stadion, Düsternortstrasse 55, 27755 Delmenhorst
Tel. 04221 61797
Vollkunststoffanlage (6mm Dornen) mit 6 Rundbahnen (8 Graden).

Telefon

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 0174 1592756

Meldungen

Die Meldungen sind bis Dienstag, **12. Juni 2012** online oder auf DLV-Meldebogen zweifach an den eigenen Landesverband zu richten. Dieser überprüft die Meldungen und leitet sie einfach an den ausrichtenden Landesverband weiter. Auf der Meldung sind die Bestleistungen aus 2011/2012 anzugeben, fehlen diese werden diese Meldungen nicht angenommen!

Wettbewerbe

100 m	M30-80	W30-75	5000 m Bahngehen	M30-75	W30-70
200 m	M30-80	W30-65	Hochsprung	M30-75	W30-75
400 m	M30-70	W30-55	Stabhochsprung	M30-65	W30-45
800 m	M30-75	W30-75	Weitsprung	M30-80	W30-75
1500 m	M30-70		Dreisprung	M30-65	W30-40
3000 m		W30-65	Kugelstoß	M30-80	W30-75
5000 m	M30-70		Diskuswurf	M30-80	W30-75
80 m Hürden		W40-45	Hammerwurf	M30-75	W30-65
100 m Hürden	M50-55	W30-35	Speerwurf	M30-75	W30-70
110 m Hürden	M30-45				
4 x 100 m	M/W30/35, M/W40/45, M/W50/55, M/W60/65				

Sprunghöhen

Hochsprung

M30-35	1,50 - 1,70 m → 5 cm / dann 3 cm
M40-45	1,40 - 1,60 m → 5 cm / dann 3 cm
M50-55	1,30 - 1,50 m → 5 cm / dann 3 cm
M60-65	1,10 - 1,40 m → 5 cm / dann 3 cm
M70-75	0,95 - 1,20 m → 5 cm / dann 3 cm
W30-35	1,25 - 1,45 m → 5 cm / dann 3 cm
W40-45	1,15 - 1,35 m → 5 cm / dann 3 cm
W50-55	1,05 - 1,20 m → 5 cm / dann 3 cm
W60-65	1,00 - 1,15 m → 5 cm / dann 3 cm
W70-75	0,90 - 1,05 m → 5 cm / dann 3 cm

Stabhochsprung

M30-45	2,70 - 2,90 m → 20 cm / 2,90 - 3,00 m → 10 cm / ab 3,00 m → 5 cm,
M50-55	2,30 - 2,50 m → 20 cm / 2,50 - 2,70 m → 10 cm / ab 2,70 m → 5 cm,
M60-65	1,90 - 2,10 m → 20 cm / 2,10 - 2,30 m → 10 cm / ab 2,30 m → 5 cm,
W30-45	2,10 - 2,40 m → 10 cm / ab 2,40 m → 5 cm

Wettkampfunterlagen

Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am Samstag ab 9.30 Uhr und am Sonntag ab 7.30 Uhr im Stadion.

Hinweise

Beachte "Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2012". Umkleide- und Duschräume befinden sich im Stadion. Die Meldungen und die Ergebnisliste können im Internet unter www.leichtathletik-in-bremen.de und www.nlv-la.de eingesehen werden.

Anfahrtshinweis:

PKW Anreise zum Delmenhorster Stadion

Über **A1, Bremer Kreuz**, Richtung Osnabrück / Oldenburg. Autobahndreieck Stuhr. Weiter über A28 in Richtung Delmenhorst / Oldenburg, Abfahrt (24) Dreieck Delmenhorst. Im Kreisel die 2. Ausfahrt nehmen. Dem Niedersachsen Damm bis zur Ampel folgen. Richtung Stadtmitte. An der 1. Ampelkreuzung (Automobile Bielefeld) links. Nächste Ampelkreuzung rechts. Nach 200m liegt das Stadion rechts. Ein großer Parkplatz ist gegenüber.

Über **A1 aus Richtung Osnabrück,** Abfahrt (59) Groß Ippener Richtung Delmenhorst.
Nach ca. 7 Km Ortsschild Delmenhorst, 200m hinter der Brücke A28 die erste Straße rechts. Beschilderung Stadion / Sporthalle folgen. An der nächsten Ampelkreuzung links. Nach 200m liegt das Stadion rechts. Ein großer Parkplatz ist gegenüber.

Über **A28 aus Richtung Oldenburg,** Abfahrt Adelheide. Richtung Stadtmitte, erste Straße rechts. Beschilderung Stadion / Sporthalle folgen. An der nächsten Ampelkreuzung links. Nach 200m
liegt das Stadion rechts. Ein großer Parkplatz ist gegenüber.

Wichtiger Hinweis

Am Samstag, 23.06. ist die Düsternortstrasse wegen einem Nachbarschaftsfest gesperrt. Der große Parkplatz gegenüber kann an diesem Tag nur folgendermaßen erreicht werden.
Über A1, Bremer Kreuz,….(Automobile Bielefeld) links. **Nächste Ampelkreuzung grade aus. Nächste Straße rechts, Breslauer Str., nächste wieder rechts, Kolberger Str., direkt auf den Parkplatz**.

Über A1 aus Richtung Osnabrück,….Beschilderung Stadion / Sporthalle folgen. **Vor der nächsten Ampelkreuzung links in die Breslauer Straße. Nächste Straße rechts, Kolberger Str., direkt auf den großen Parkplatz.**

Über A28 aus Richtung Oldenburg,…. Beschilderung Stadion / Sporthalle folgen. **Vor der nächsten Ampelkreuzung links in die Breslauer Straße. Nächste Straße rechts, Kolberger Str., direkt auf den großen Parkplatz.**

Bei Anreise mit der Bahn

Den Bahnhof in Richtung ZOB verlassen.
In der Kernzeit mit der **Linie 202** direkt zum Stadion. Mo bis Fr von 5.48 Uhr bis 19.54 Uhr im 30 Min. Takt.

Samstag von 6.54 Uhr bis 15.54 im 30 Min. Takt.
An Sonn- und Feiertagen mit der **Linie 212** direkt zum Stadion von 9.24 Uhr bis 21.24 Uhr im Stundentakt.

Vom Stadion zurück zum ZOB.

In der Kernzeit mit der **Linie 202** direkt zum ZOB. Mo bis Fr 5.25 Uhr bis 20.10 Uhr im 30 Min. Takt.

Samstag von 6.40 Uhr bis 16.10 Uhr im 30 Min. Takt.
In der übrigen Zeit mit der **Linie 212** direkt zum ZOB. Mo bis Fr von 20.41 Uhr bis 21.41 Uhr im Stundentakt.

Samstag von 16.41 Uhr bis 23.41 Uhr im Stundentakt.

Sonn- und Feiertags von 9.41 Uhr bis 21.41 Uhr im Stundentakt.

Die Fahrzeit beträgt cirka 8 Minuten.

Leistungsstandards:

	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
100 m	12,00	12,10	12,20	12,50	13,20	13,60	14,00	14,80	15,50	17,00	18,00
200 m	24,30	25,00	25,50	26,30	27,40	28,50	30,00	31,00	33,00	36,00	40,00
400 m	54,00	56,00	57,00	59,00	62,00	65,00	69,00	72,00	74,00	--	--
800 m	2:10	2:12	2:15	2:20	2:25	2:30	2:35	2:45	3:00	3:30	--
1.500 m	4:25	4:35	4:40	4:50	5:00	5:20	5:30	5:50	6:20	--	--
5.000 m	16:20	16:50	17:20	17:40	18:00	18:30	19:30	21:00	23:00	--	--
100 m Hü.	--	--	--	--	18,30	21,00	--	--	--	--	--
110 m Hü.	17,30	18,00	19,00	20,00	--	--	--	--	--	--	--
4x100 m	49,00	--	51,00	--	55,00	--	58,00	--	--	--	--
5.000 m BG	25:00	26:00	27:00	28:00	29;00	29:30	30:30	32:00	34:00	36:00	--
Hoch	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45	1,40	1,30	1,20	1,15	--
Stab	3,50	3,30	3,20	2,90	2,60	2,50	2,40	2,30	--	--	--
Weit	6,00	5,80	5,60	5,40	4,90	4,70	4,60	4,30	3,80	3,20	2,80
Drei	12,00	11,60	11,00	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	--	--	--
Kugel	13,00	12,50	12,30	11,50	12,00	11,00	12,50	11,50	12,50	10,00	8,00
Diskus	38,00	37,00	36,00	36,00	35,00	34,00	40,00	38,00	34,00	28,00	21,00
Hammer	37,00	36,00	35,00	34,00	37,00	36,00	40,00	37,00	38,00	28,00	--
Speer	50,00	48,00	45,00	43,00	41,00	39,00	38,00	37,00	35,00	25,00	--

	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75
100 m	14,00	14,20	14,40	14,80	15,50	17,00	18,00	19,50	22,00	24,00
200 m	30,00	31,00	31,30	32,00	34,00	36,00	38,00	41,00	--	--
400 m	69,00	70,00	71,00	75,00	77,00	82,00	--	--	--	--
800 m	2:35	2:40	2:50	2:55	3:05	3:25	3:40	3:50	--	--
3.000 m	11:30	11:50	12:10	12:30	13:00	14:00	15:00	16:30	17:30	--
80 m Hü.	--	--	16,00	17,00	--	--	--	--	--	--
100 m Hü.	19,00	20;00	--	--	--	--	--	--	--	--
4x100 m	57,00	--	59,00	--	64,00	--	70,00		--	--
5.000 m BG	30:00	30:30	31:30	32:00	33:00	34:00	35:00	36:00	37:00	--
Hoch	1,45	1,40	1,35	1,25	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	0,95
Stab	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00	--	--	--	--	--
Weit	4,60	4,50	4,40	4,30	4,00	3,80	3,40	3,00	2,70	2,40
Drei	11,00	10,000	9,70	9,20	8,50	--	--	--	--	--
Kugel	10,00	9,00	8,50	8,00	9,50	8,50	8,00	7,50	6,50	7,00
Diskus	32,00	30,00	28,00	27,00	25,00	22,00	20,00	18,00	16,00	14,00
Hammer	28,00	27,00	26,00	25,00	25,00	23,00	21,00	19,00	18,00	--
Speer	32,00	28,00	26,00	24,00	25,00	22,00	18,00	17,00	15,00	--

Bei weniger als 3 Teilnehmern bzw. 2 Staffeln in einem Wettbewerb müssen die vorgegebenen Leistungs-standards erreicht werden, um eine entsprechende Meisterschaftsehrung zu erhalten.