

## **Achtung ! Seniorensportler! Achtung!**

Der etwa andere Wettkampf.

Am **04.08.2013, ab 13.00 Uhr** in Flensburg, Stadion, Arndtstr.5, 24943 Flensburg besteht für SHLV-Seniorensportler die Möglichkeit gegen West-Dänemark einen Freundschafts-Wettkampf zu bestreiten. Ausrichter ist der LK Weiche

Alle SeniorenInnen können in folgenden **Disziplinen** teilnehmen:

100m, 200m, 800m, 3000m, Hoch, Weit,  
Kugel, Speer, Diskus, 1000m-Staffel (100/200/300/400m).

4 Versuche bei allen Würfungen; Steigerung beim Hochsprung um 5 cm.

### **Vorläufiger Zeitplan:**

13.00 Uhr	100m, Hoch, Diskus
13:30 Uhr	800m
14:00 Uhr	3000m, Weit, Kugel
14:30 Uhr	200m
14:45 Uhr	Speer
15:00 Uhr	1000m-Staffel

In allen Disziplinen können sowohl Männer als auch Frauen ab M/W 30 und älter (Wertung in 5-Jahres Intervallen) gleichzeitig starten. Die Punkte werden anhand von Faktoren nach WMA ermittelt, damit ein korrekter Vergleich möglich ist. Seeland und Schonen führen diese Art von Wettkampf schon seit einiger Zeit durch, so dass das Programm (MARS 2000) erprobt ist.

Jedes Land kann nur mit höchstens 8 Teilnehmern pro Disziplin teilnehmen. Sollten sich mehr Teilnehmer für eine Disziplin melden, so entscheidet die Bestleistung über die Teilnahme.

Jeder Teilnehmer darf maximal an 3 Disziplinen + Staffel teilnehmen. Mehrere Staffeln sind möglich, wobei nur die beste Punkte erhält.

**Wertung:** Die 3 Besten aus jedem Land erhalten wie folgt Punkte:

Gewinner erhält 7 Punkte, danach 5-4-3-2-1. Bei der Staffel erhält der Gewinner 5 und der Zweite 2 Punkte. In der Staffel müssen mindestens 2 Läufer aus der AK 50 und älter starten.

**Kleidung:** Vereinstrikot

**Startgeld:** 15,00 EUR pro Person (inkl. Essen). Die Bezahlung erfolgt bei Ankunft im Wettkampfbüro, wo auch Startnummer und Essenbon ausgegeben wird.

Nach dem Wettkampf ist ein gemütliches Beisammensein mit gemeinsamen Essen für Teilnehmer, Kampfrichter und Helfer vorgesehen. Während des Essens wird der Wanderpokal an die siegreiche Mannschaft überreicht.

Gäste/Begleitpersonen haben die Möglichkeit am Essen und Beisammensein für 10,00 EUR teilzunehmen. Bei der Meldung muss die Teilnehmer-/ Gästezahl am Essen mitgeteilt werden.

Nach Meldeingang wird eine Teilnehmerliste erstellt, so dass Fahrgemeinschaften gebildet werden können, um die Kosten der Teilnehmer möglichst gering zu halten.

**Meldungen** auf DLV-Meldebogen bis zum **01.08.** an:

SHLV-Geschäftsstelle, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel

Fax: 0431 / 64 86 192, E-Mail: [info@shlv.lsv-sh.de](mailto:info@shlv.lsv-sh.de)

### **Anreisehinweis:**

Flensburger Stadion, Arndtstr.5, 24943 Flensburg.

Stadtplan [www.flensburg.de/meta/stadtplan/index.php](http://www.flensburg.de/meta/stadtplan/index.php)