

# Norddeutsche Seniorenmeisterschaften

15./16. Juni 2019 in Berlin

**Beachte:** Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2019

**Ausrichter:** Berliner Leichtathletik-Verband

**Austragungsstätte:** Mommsenstadion,  
Waldschulallee 34, 14055 Berlin

**Telefon:** In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht nur an den Veranstaltungstagen folgende Rufnummer zur Verfügung (wird nachgereicht)

**Meldeschluss:** Dienstag, den 04. Juni 2019, online 23.59 Uhr

**Teilnahmeberechtigung:** Die Teilnahmeberechtigung regelt die DLO

## Wettbewerbe:

Senioren	M 30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80+
100 m	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
200 m	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
400 m	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
800 m	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
1500 m	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
5000 m	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
80 m Hü	---	---	---	---	---	---	---	---	xxx	xxx	---
100 m Hü	---	---	---	---	xxx	xxx	xxx	xxx	---	---	---
110 m Hü	xxx	xxx	xxx	xxx	---	---	---	---	---	---	---
300 m Hü *	---	---	---	---	---	---	xxx	xxx	xxx	xxx	---
400 m Hü	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	---	---	---	---	---
2.000 m.-Hi	---	---	---	---	---	---	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
3.000 m.-Hi	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	---	---	---	---	---
4 x 100 m	xxx	---	xxx	---	xxx	---	xxx	---	xxx	---	---



Diskuswurf	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
Hammerwurf	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx
Speerwurf	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx

In Einzelwettbewerben ist in allen Seniorenklassen ein Start nur in der eigenen Altersklasse möglich !  
Nur wenn eine Disziplin für die eigene Altersklasse nicht ausgeschrieben ist, ist eine Teilnahme in der nächstjüngeren Altersklasse möglich, in der diese Disziplin angeboten wird.

\*: 300 m-Hürden M70/75 sowie 80 m- / 300 m-Hürden W60 - W75: Abweichend von der IWR über 0,762 m hohe Hürden, da 0,686 m hohe Hürden nicht vorhanden sind!

### **Sprunghöhen:**

#### **Hochsprung**

Senioren M 30/35	1,40 m – 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,58 – weiter alle 3 cm
Senioren M 40/45	1,30 m – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,50 – 1,53 – weiter alle 3 cm
Senioren M 50 – 60	1,15 m – 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,38 – weiter alle 3 cm
Senioren M 65 – 80	1,00 m – 1,05 – 1,10 – 1,15 – 1,20 – 1,23 – weiter alle 3 cm
Seniorinnen W 30/35	1,15 m – 1,20 – 1,25 – 1,28 weiter alle 3cm
Seniorinnen W 40/45	1,05 m – 1,10 – 1,15 – 1,18 weiter alle 3 cm
Seniorinnen W 50/55	1,00 m – 1,05 – 1,10 – 1,13 weiter alle 3 cm
Seniorinnen W 60 – 80	0,80 m – 0,85 – 0,90 – 0,93 weiter alle 3 cm

#### **Stabhochsprung**

Senioren M 30/35	2,20 m	weiter alle 10 cm
Senioren M 40/45	2,10 m	weiter alle 10 cm
Senioren M 50/55	2,00 m	weiter alle 10 cm
Senioren M 60 – 75	1,80 m	weiter alle 10 cm
Seniorinnen W 30/35	1,80 m	weiter alle 10 cm
Seniorinnen W 40/45	1,80 m	weiter alle 10 cm
Seniorinnen W 50 - 75	1,80 m	weiter alle 10 cm

Dreisprung: 13 m / 11 m / 9 m Balken 7 m ggf geklebt, weitere Absprungmöglichkeiten sind nicht vorgesehen.

### **Wettkampfunterlagen:**

Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am Samstag ab 09.30 Uhr und am Sonntag ab 08.30 Uhr im Stadion.

**Unterkunft:**

Berlin Tourismusmarketing, Tel. 030/25 00 25, [info@visitberlin.de](mailto:info@visitberlin.de), [www.visitberlin.de](http://www.visitberlin.de)

**Notfallnummer:**

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht an den Veranstaltungstagen folgende Rufnummer zu Verfügung: 0178 854 7714

**Hinweise:**

Beachte „Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2017“, Umkleide- und Duschräume befinden sich im Stadion. Die Gesamtmeldungen und die Ergebnisliste können im Internet unter [www.leichtathletik-berlin.de](http://www.leichtathletik-berlin.de) eingesehen werden.

<b>Zeitplan</b>
-----------------

Samstag, 15. Juni 2019

11.00	Uhr			Diskus	M30/35	Kugel	M50/55
				Stabhochspr.	M30-80		
				Stabhochspr.	W30-80		
11.45	Uhr			Diskus	M40/45	Kugel	M60/65
12.00	Uhr	110 m.-Hü	M30/35	Dreisprung	M30-45		
12.10	Uhr	110 m.-Hü	M40/45				
12.20	Uhr	100 m.-Hü	M50-65				
12.30	Uhr	100 m.-Hü	W30/35				
12.40	Uhr	80 m.-Hü	W40/45				
12.50	Uhr	80 m.-Hü	M70-80				
		80 m.-Hü	W50-80				
13.00	Uhr			Diskus	M50/55	Kugel	M70-80
13.30	Uhr	800 m	M30-45	Dreisprung	M50-80		
13.40	Uhr	800 m	M50/55				
13.50	Uhr	800 m	M60-80			Kugel	M30/35
14.00	Uhr	800 m	W30-50	Hoch 1	M65-80	Hoch 2	W30-80
14.10	Uhr	800 m	W55-80	Diskus	M60/65		
14.30	Uhr	200 m	M30/35			Kugel	M40/45
14.40	Uhr	200 m	M40/45				
14.50	Uhr	200 m	M50/55				
15.00	Uhr	200 m	M60/65				
15.10	Uhr	200 m	M70-80	Diskus	M70-80		
15.30	Uhr					Kugel	W45-55
15.30	Uhr			Hoch 1	M30-45	Hoch 2	M50-60
15.50	Uhr	200 m	W30/35	Dreisprung	W30-80		
16.00	Uhr	200 m	W40/45	Diskus	W30/40		
16.10	Uhr	200 m	W50/66				
16.20	Uhr	200 m	W60-80			Kugel	W60-80
16.30	Uhr	5.000 m	M30-45				
17.20	Uhr			Diskus	W45-55		
17.30	Uhr	400 m.-Hü	M30-45			Kugel	W30-40
17.40	Uhr	400 m.-Hü	M50/55				
		400 m.-Hü	W30-45				
18.00	Uhr	300 m.-Hü	M60-80	Diskus	W60-80		
		300 m.-Hü	W50-80				

<b>Zeitplan</b>
-----------------

Sonntag, 16. Juni 2019

10.30	Uhr	100 m	M30/35	Weit 1 Hammer	W30-45 W30-80	Weit 2 Speer	W50-80 M30-45
10.40	Uhr	100 m	M40/45				
10.50	Uhr	100 m	M50/55				
11.00	Uhr	100 m	M60/65				
11.10	Uhr	100 m	M70-80				
11.30	Uhr	100 m	W30/35				
11.40	Uhr	100 m	W40/45	Weit 1	M30-40	Weit 2	M45-55
11.50	Uhr	100 m	W50/55				
12.00	Uhr	100 m	W60-80	Hammer	M30-45	Speer	M50-55
12.40	Uhr	1.500 m	M30-45				
12.50	Uhr	1.500 m	M50/55				
13.00	Uhr	1.500 m	M60-80				
13.20	Uhr	1.500 m	W30-80	Hammer	M45-55	Speer	M60-80
13.50	Uhr	4 x 100 m	M30-80	Weit 1	M60-70	Weit 2	M75/80
14.00	Uhr	4 x 100 m	W30-80				
14.30	Uhr	400 m	M30/35				
14.40	Uhr	400 m	M40/45	Hammer	M60-80	Speer	W30-80
14.50	Uhr	400 m	M50/55				
15.00	Uhr	400 m	M60/65				
15.10	Uhr	400 m	M70-80				
15.20	Uhr	400 m	W30-80				