

<b>Offene Westfälische Seniorenmeisterschaften</b>		
<b>13.05.2010</b>	<b>Weserstadion, Am Weserstadion 1, 32423 Minden</b>	
<b>Meldeschluss:</b>	<b>26.04.2010</b>	<b>Meldung einfach</b>

<b>Wettbewerbe (ohne Mindestleistung)</b>										
<b>Männer</b>	<b>M30</b>	<b>M35</b>	<b>M40</b>	<b>M45</b>	<b>M50</b>	<b>M55</b>	<b>M60</b>	<b>M65</b>	<b>M70</b>	<b>M75</b>
100 m										
200 m										
400 m										
800 m										
1.500m										
5.000 m										
4 x 100 m										
Hoch										
Stab										
Weit										
Drei										
Kugel										
Diskus										
Hammer										
Speer										

<b>Frauen</b>	<b>W 30</b>	<b>W 35</b>	<b>W 40</b>	<b>W 45</b>	<b>W 50</b>	<b>W 55</b>	<b>W 60</b>	<b>W 65</b>	<b>W 70</b>
100 m									
200 m									
400 m									
800 m									
1.500 m									
3.000 m									
4 x 100m									
Hoch									
Weit									
Kugel									
Diskus									
Hammer									
Speer									

Es gelten die Allgemeinen Ausschreibungsbestimmungen, auf Ziffer 14 wird besonders hingewiesen

<b>Sprunghöhen</b>			
M30/M35	Hoch	1,50 - 1,65 je 5 cm	weiter je 3 cm
M40/M45	Hoch	1,40 - 1,55 je 5 cm	weiter je 3 cm
M50/M55	Hoch	1,30 - 1,45 je 5 cm	weiter je 3 cm
M60-M70	Hoch	1,10 - 1,25 je 5 cm	weiter je 3 cm
M30 - M 45	Stab	2,40 - 3,80 je 10 cm	weiter je 5 cm
M 50 - M 60	Stab	2,20 - 3,30 je 10 cm	weiter je 5 cm
W30 - W 45	Hoch	1,15 - 1,25 je 5 cm	weiter je 3 cm
W50 - W 70	Hoch	1,10 - 1,20 je 5 cm	weiter je 3 cm

<b>Startunterlagen:</b>	
<b>Umkleidemöglichkeiten:</b>	Im Stadion
<b>Stellplatz u. Wettkampfbüro:</b>	Im Stadion
<b>Anreisehinweise:</b>	BAB 2 von Westen, Abfahrt Porta Westfalica, B 482 in Richtung Minden, in Porta Westfalica über die Weserbrücke auf die B 61

	<p>in Richtung Minden. BAB 2 von Osten, Abfahrt Bad Eilsen, B 65 in Richtung Minden. In Minden Ausschilderung „Klinikum II“ bzw. „Sportpark Weser“ folgen. Möglichst Großparkplatz „Kanzlers Weide“ benutzen und über die Fußgängerbrücke direkt ins Weserstadion oder Parkplatz am Kreishaus, Portastraße, Fußweg 5 Minuten.</p>
<b>Telefon:</b>	<p>In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 0160 / 6214379</p>