



Offene Westf. Seniorenmeisterschaften 2012		Bad Oeynhausen
12.05.2012	Stadion Schulzentrum Süd, Bad Oeynhausen	
	Meldeschluss: 30.04.2012 Onlinemeldung per LA.net oder optional DIALOG-System	

Wettbewerbe, Klassen (ohne Mindestleistung)											
Männer	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
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											

Frauen	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70	W 75
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 15 wird besonders hingewiesen

Sprunghöhen			
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-M80	Hoch	1,10 - 1,25 je 5 cm	weiter je 3 cm
M30 - M45	Stab	2,40 - 3,80 je 10 cm	weiter je 5 cm
M50 - M60	Stab	2,20 - 3,30 je 10 cm	weiter je 5 cm
W30 - W45	Hoch	1,15 - 1,25 je 5 cm	weiter je 3 cm
W50 - W75	Hoch	1,10 - 1,20 je 5 cm	weiter je 3 cm

Startunterlagen, Wettkampfbüro:	Stellplatz,	Die Wettkampfunterlagen werden am Sonntag ab 8.00 Uhr im Schulzentrum Süd ausgegeben. Dort befindet sich auch der Stellplatz.
Umkleidemöglichkeiten:		Im Schulzentrum Süd
Telefon:		In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 0152 335 14404



Offene Westf. Seniorenmeisterschaften 2012		Bad Oeynhausen
12.05.2012	Stadion Schulzentrum Süd, Bad Oeynhausen	
	Meldeschluss: 30.04.2012 Onlinemeldung per LA.net oder optional DIALOG-System	

Uhr	M 30	M 40	M 50	M 60	M70	W 30	W 40	W 50	W 60
	M 35	M 45	M 55	M 65	M75 M80	W 35	W 45	W 55	W70 W75
10:00	Diskus				100 m	Hammer Hoch II	Hammer	Hammer Hoch I	Hammer
10:15				100 m					
10:30		Diskus	100 m	Weit I	Weit I				
10:45		100 m	Weit II						
11:00	100 m		Diskus		Hammer			Kugel	Kugel
11:15			Stab	Stab					
11:30				Hoch I	Hoch I				100 m
11:45	Hammer	Hammer						100 m	
12:00	Weit I	Weit II	Kugel		Diskus		100 m Hoch II		
12:15						100 m			
12:30				Hammer					
12:50						800 m	800 m	800 m	800 m
13:00		Kugel	800 m Hoch I	800 m	800 m	Diskus		Weit I	Weit II
13:10	800 m	800 m							
13:15			Hammer						
13:30				200 m	200 m		Diskus		
13:45			200 m						
14:00	Stab	Stab 200 m			Kugel			Diskus	Hoch II
14:15	200 m								
14:30									200 m Diskus
14:45	Speer					Weit II		200 m	
15:00	Hoch I					Kugel	200 m		
15:15		Hoch II				200 m			
15:30		Speer				1500 m	1500 m	1500 m	1500 m
15:45									
16:00	Kugel		Drei	Drei			Weit II		
16:10			1500 m	1500 m	1500 m				
16:15			Speer						
16:30		1500 m							
16:45	1500 m								
17:00				400 m Speer	400 m Speer		Kugel		
17:10			400 m						
17:15	Drei	Drei							
17:20		400 m							
17:30	400 m					Speer			
17:50								400 m	400 m
18:00				Kugel		400 m	400 m		
18:15						3000 m	3000 m Speer	3000 m	3000 m
18:55	5000 m	5000 m	5000 m	5000 m	5000 m				
19:00								Speer	Speer
19:15						4x100m	4 x 100	4 x 100	4 x 100
19:30	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100	4 x 100				