

Westdeutsche Meisterschaften der Männer und Frauen 10. Juli 2016 in Mönchengladbach
--

Veranstalter	Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.
Ausrichter	LVN-Kreis Niederrhein-West
Örtlicher Ausrichter	LAZ Mönchengladbach
Austragungsort	Grenzlandstadion, Nordstraße, 41236 MG-Rheydt

Meisterschaftswettbewerbe / Mindestleistungen

	Männer	Frauen
100 m	11,00	12,70
200 m	22,60	26,00
400 m	49,50	58,70
800 m	1:54,80	2:18,20
1500 m	4:00,20	4:47,20
5000 m	15:15,00	19:00,00
110/100 m Hürden	15,80	15,80
400 m Hürden	58,50	65,20
3000 m Hindernis	10:10,20	ohne
4 x 100 m	44,90	51,00
Hoch	1,95	1,64
Stabhoch	4,50	3,30
Weit	7,00	5,55
Drei	13,50	11,30
Kugel	14,30	12,00
Diskus	43,50	36,00
Speer	57,00	38,00

Sprunghöhen

Hochsprung	Männer:	1,84 m bis 1,94 m alle 5 cm, dann alle 3 cm
	Frauen:	1,57 m bis 1,77 m alle 5 cm, dann alle 3 cm
Stabhochsprung	Männer:	4,05 m bis 4,45 m alle 20 cm, dann alle 10 cm
	Frauen:	2,85 m bis 3,25 m alle 20 cm, dann alle 10 cm

Wettkampfstätten

Es stehen Dreisprungbalken bei 9, 11 und 13 m zur Verfügung. Bei der Abgabe der Stellplatzkarte muss angegeben werden, von welchem Balken der Athlet springen wird:
 Männer = 11 m / 13 m Frauen = 9 m / 11 m .

Wettkampfunterlagen / Stellplatz

Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am **Sonntag ab 10.00 Uhr** im Stadiongebäude (Eingang Jahnplatz). Dort befindet sich auch der Stellplatz.

Meldungen / Meldeschluss

Online-Meldungen	:	https://lanet2.de
Meldeschluss	:	Montag, 27. Juni 2016
Organisationsbeiträge	:	Einzel € 9,00 / Staffel € 12,00

Anreisehinweis

Aus Richtung Düsseldorf und Krefeld:

Über die Bundesautobahn A 52 (Düsseldorf – Roermond) bis zur Ausfahrt Mönchengladbach-Nord. Dort über die Kaldenkirchener Straße Richtung Mönchengladbach-Zentrum und weiter der innerstädtischen Beschilderung ‚Rheydt‘ folgen. Von der Gartenstraße links in die Nordstraße einbiegen. Das Stadion liegt nach ca. 100m auf der linken Seite.

Aus Richtung Köln:

Über die Bundesautobahn A 61 bis zur Ausfahrt Wickrath.
Dort Restrauch in Richtung Mönchengladbach-Rheydt bis Hauptbahnhof Rheydt.
Weiter geradeaus über die Wickrather Straße bis zum Hauptbahnhof Rheydt.
Dort rechts in die Moses-Stern-Straße und der Straße bis zum Ende (ca. 400 m) folgen.
Hier links in die Limitenstraße abbiegen. Nach ca. 1.100m (Hinweis Grenzlandstadion) rechts in die Nordstraße einbiegen. Das Stadion liegt nach ca. 100 m auf der linken Seite.

Das Grenzlandstadion ist innerorts in Rheydt ausgeschildert.

Anmerkungen

In Notfällen (z.B. Stau bei der Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: **0173 – 59 53 794.**

ZEITPLAN

Uhrzeit	Männer	Frauen
12:00	400m Hü ZE Drei	Stabhoch Diskus
12:10	Hoch	400m Hü ZE
12:30	110m Hü V	
12:45		100m Hü V
13:00	800 m ZE	
13:10		800 m ZE
13:30	110m Hü F Diskus	Drei Kugel
13:40		100m Hü F
13:50	100 m V	
14:05		100 m V
14:25	400 m ZE	
14:35		400 m ZE
14:45	Weit	
14:50	100 m F Stab	Hoch 100 m F
15:00	Kugel	Speer
15:15	1500 m	
15:30		1500 m
15:50	200 m ZE	
16:05		200 m ZE
16:15		Weit
16:25	3000m Hi	
16:30	Speer	
16:35		3000 m Hi
16:50	4 x 100 m ZE	
17:05		4 x 100 m ZE
17:20	5000 m	5000 m