

Kamen 23. April

Saisoneröffnung 2016

Leichtathletiksportfest des VfL Kamen am Samstag, dem 23. April 2016

im Jahnstadion

Kamen-Mitte

elektron. Zeitnahme

Meldeschluss: 19. April 2016

Meldungen: VfL Kamen, Bärbel Westermann

Eichendorffstraße 50, 59192 Bergkamen

Tel. 02 307- 98 43 83 / Fax 02 307- 98 43 84

E-Mail: meldungen@kamen-la.de

Erwachsene

Jugend

U16

Nachmeldung

Einzel/Staffel

Einzel

Staffel

Einzel

Staffel

jeweils

5 €

4 €

5 €

3 €

4 €

+1 €

Bitte den Meldeschluss beachten!													
	W8/W9	W10/11	W12/13	W14/15	WU18/20	Frauen	M8/M9	M10/11	M12/13	M14/15	MU18/20	Männer	
14.00	4x50	4x50		Kugel U16	Kugel	Kugel	4x50	4x50		Disk U16	Diskus	Diskus	14.00
14.10	Weit U10		4x75				Weit U10		4x75				14.10
14.20				4x100	4x100	4x100				4x100	4x100	4x100	14.20
14.30			60m H						60m H				14.30
14.40	50m H	Hoch	Hoch				50m H	Hoch	Hoch				14.40
14.50		50m H						50m H					14.50
15.00				100m	100m	100m							15.00
15.10										100m	100m	100m	15.10
15.15			Diskus	Weit U16					Kugel				15.15
15.20										Weit U16			15.20
15.25	50m												15.25
15.35							50m						15.35
15.45		50m		Hoch						Hoch			15.45
15.50			75m					50m					15.50
16.00		Weit U12		Diskus	Diskus	Diskus			75m	Kugel	Kugel	Kugel	16.00
16.15					200m	200m		Weit U12					16.15
16.35										200m	200m		16.35
16.50	800m	800m	Weit U14										16.50
17.00									Weit U14				17.00
17.10			Kugel				800m	800m	Diskus				17.10
17.25			800m	800m	800m	800m							17.15
17.40									800m	800m	800m	800m	17.40

Der Weg zum Jahnstadion in Kamen Mitte
Adresse für Navigation:
Kamen, Ängelholmerstraße 21



- **50m Hürden D:** 5 Hürden 40 cm hoch, 9m Anlauf, Hürdenabstand 7,50m, Auslauf 11m
- **50m Hürden C:** 5 Hürden 60 cm hoch, 9m Anlauf, Hürdenabstand 7,50m, Auslauf 11m
- **Hochsprung:** Anfangshöhe 10/11: 0,90m – 12/13: M 1,10m, W 1m – 14/15: M 1,30m, W 1,20m – Steigerung jeweils um 5cm