

**Offene Nordrhein-Westfälische Meisterschaften
der Männer und Frauen im Rahmen der NRW-Bottrop-Gala
am 29. Mai 2016 in Bottrop**

Veranstalter Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.
Ausrichter LVN-Kreis Rhein-Lippe
Örtlicher Ausrichter LC Adler Bottrop
Austragungsort Jahnstadion, Hans-Böckler-Straße, 46236 Bottrop

Meisterschaftswettbewerbe / Mindestleistungen

	Männer	Frauen
100 m	11,30	12,80
200 m	23,00	26,80
400 m	50,70	61,20
800 m	1:56,20	2:21,20
1500 m	4:10,00	5:00,00
5000 m	15:30,00	20:00,00
110/100 m Hürden	16,80	16,80
400 m Hürden	60,00	ohne
4 x 100 m	46,20	ohne
Hoch	1,93	1,60
Stabhoch	4,20	2,70
Weit	6,70	5,30
Drei	12,80	10,20
Kugel	13,50	11,00
Diskus	42,00	31,00
Hammer	38,00	20,00
Speer	55,00	35,00

*Als Einlageläufe finden im Rahmen der NRW-Gala Bottrop 110m Hürden international der männlichen Jugend U18 mit Vor- und Endlauf statt.
 Die Läufe finden jeweils unmittelbar vor den 110 m Hürden Läufen der Männer statt.*

Sprunghöhen

Hochsprung Männer: 1,82m bis 2,02m alle 5 cm,
 2,02m bis 2,08m alle 3 cm, dann alle 2 cm
 Frauen: 1,49m bis 1,69m alle 5 cm,
 1,69m bis 1,78m alle 3 cm, dann alle 2 cm

Stabhochsprung Männer: 3,90m bis 5,00m alle 10 cm, dann alle 5 cm
 Frauen: 2,20m bis 3,80m alle 10 cm, dann alle 5 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 Wettkampfunterlagen werden **am Sonntag ab 9.00 Uhr** im Stadiongebäude ausgegeben. Dort befindet sich auch der Stellplatz.

Meldungen / Meldeschluss

Online-Meldungen	:	https://lanet2.de
Meldeschluss	:	(Pfingst-)Montag, 16. Mai 2016
Organisationsbeiträge	:	Einzel € 9,00 / Staffel € 12,00

Anreisehinweis

Von der A 2 (Köln-Oberhausen-Hannover) Ausfahrt Bottrop (Nr.3 im Dreieck A31/A2) In der Ausfahrt rechts, der Hauptstraße Richtung Stadtmitte und Essen (Süden) 2,4 km folgen; dann an der Ampelkreuzung (Aral-Tankstelle) nach rechts Ausschilderung „Jahnstadion / Dieter-Renz-Halle“ folgen; $\frac{3}{4}$ durch den Kreisverkehr und gleich die nächste Straße rechts in die Parkstraße (30km-Zone); das Jahnstadion liegt nach 400 m auf der linken Seite.

Von der A 42 (Kamp-Lintfort-Oberhausen-Dortmund) Ausfahrt Bottrop-Süd (Nr. 12) In der Ausfahrt Richtung Stadtmitte der Hauptstraße 2,9 km folgen; dann an der Ampelkreuzung (Aral-Tankstelle) nach links Ausschilderung „Jahnstadion / Dieter-Renz-Halle“ folgen; $\frac{3}{4}$ durch den Kreisverkehr und gleich die nächste Straße rechts in die Parkstraße (30km-Zone); das Jahnstadion liegt nach 400 m auf der linken Seite.

Anmerkung

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

**Der Zeitplan wird nach Festlegung der Gala-Disziplinen
erstellt und bis Anfang Mai 2016 veröffentlicht .**

Offene Nordrhein-Westfälische Meisterschaften NRW GALA BOTTROP 2016

Zeitplan

Uhrzeit	Männer	Frauen	Uhrzeit
11:00	Drei	5000 m	11:00
11:05	Hammer	Hammer	11:05
11:10	Kugel	Stabhoch	11:10
11:25	5000 m		11:25
12:00		100m Hü V	12:00
12:25	110m Hü V	Kugel	12:25
12:45	Diskus	Drei	12:45
13:15		100m Hü F	13:15
13:30	110m Hü - Einlagelauf		13:30
13:35	110m Hü F		13:35
13:45	Hoch	100 m V	13:45
14:05	100 m V	Diskus	14:05
14:15		Weit	14:15
14:35	400 m ZE		14:35
14:40		100 m ZE	14:40
14:45	Stabhoch		14:45
14:55		400 m ZE	14:55
15:05	800 m ZE		15:05
15:25	100 m ZE		15:25
15:30			15:30
15:40		400m Hü ZE	15:40
15:50	400m Hü ZE	Speer	15:50
16:00		Hoch	16:00
16:10		1500 m ZE	16:10
16:20	1500 m ZE		16:20
16:45	Weit		16:45
17:00		800 m ZE	17:00
17:30		4 x 100 m ZE	17:30
17:45	4 x 100 m ZE Speer		17:45
18:15		200 m ZE	18:15
18:35	200 m ZE		18:35