

**Offene Nordrhein-Westfälische Senioren – Hallenmeisterschaften
Sonntag, 12. Januar 2020 in Düsseldorf**

Veranstalter	Leichtathletik-Verband Nordrhein e.V.
Ausrichter	LVN-Region Mitte
Örtlicher Ausrichter	ART Düsseldorf e.V.
Austragungsort	Leichtathletik-Halle im Arena-Sportpark Düsseldorf (Parkplatz P2: Stockumer Höfe, 40474 Düsseldorf)

Meisterschaftswettbewerbe

Einzel:

Senioren M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80, M85 :

60 m, 200 m, 800 m, 3.000 m, Hoch, Weit, Kugel

Seniorinnen W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70, W75, W80 :

60 m, 200 m, 800 m, 3.000 m, Hoch, Weit, Kugel

Staffel:

Senioren M30, M35, M40, M50, M60, M70 : 4 x 200 m

Seniorinnen W30, W35, W40, W50, W60, W70 : 4 x 200 m

Mit Ausnahme der Staffel-Wettbewerbe ist eine Teilnahme nur in der Altersklasse möglich, der der Athlet/die Athletin angehört.
Nur wenn die Disziplin für diese Altersklasse nicht ausgeschrieben ist, ist die Teilnahme in der nächstjüngeren Altersklasse möglich.

Sprunghöhen

Senioren M30 und M35	:	1,50m bis 1,65m alle 5cm, dann alle 3cm
Senioren M40 und M45	:	1,35m bis 1,65m alle 5cm, dann alle 3cm
Senioren M50 und M55	:	1,20m bis 1,50m alle 5cm, dann alle 3cm
Senioren M60 und M65	:	1,10m bis 1,30m alle 5cm, dann alle 3cm
Senioren M70 und M75	:	0,80m bis 1,00m alle 5cm, dann alle 3cm
Senioren M80 und M85	:	0,80m bis 0,90m alle 5cm, dann alle 3cm
Seniorinnen W30 und W35	:	1,20m, 1,25m, dann alle 3cm
Seniorinnen W40 und W45	:	1,15m bis 1,25m alle 5cm, dann alle 3cm
Seniorinnen W50 bis W55	:	1,15m bis 1,25m alle 5cm, dann alle 3 cm
Seniorinnen W60 bis W80	:	0,80m bis 0,90m alle 5cm, dann alle 3cm

Wettkampfstätten

Die Halle darf nur mit Turnschuhen mit sauberen Sohlen, die nicht im Freien benutzt wurden, betreten werden.

Wettkampfunterlagen / Stellplatz

Die Ausgabe der Wettkampfunterlagen erfolgt am **Sonntag ab 8:00 Uhr** in der Halle.

Der Stellplatz ist ausgeschildert.

Meldungen / Meldeschluss

Online-Meldungen	:	https://lanet2.de
Meldeschluss	:	Montag, 30. Dezember 2019
Organisationsbeiträge	:	Einzel €13,00 / Staffel €16,00

Anreisehinweis

Der Arena-Sportpark mit der Leichtathletik-Halle befindet sich im Norden von Düsseldorf (ehemaliges Rheinstadion).

Auf den jeweiligen Autobahnen bitten wir, die Ausschilderung „Messe/Arena“ zu beachten.

Die Bundesautobahn A 44 (Velbert – Mönchengladbach) führt von der Ausfahrt „Messe/Arena“ direkt zu den Parkplätzen.

Vom P 2 zu Fuß am Rheinbad vorbei zur Leichtathletikhalle.

Bundesbahn: Ab Düsseldorf HBF U 78 bis „Arena-Sportpark/Messe-Nord“

Anmerkung

Falls am Veranstaltungstag eine Veranstaltung in der Düsseldorfer Messe stattfindet, ist das Parken auf den Messeparkplätzen kostenpflichtig. In Notfällen (z. B. Stau bei der Anreise etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: **0173 – 59 53 794.**

Offene NRW Senioren-Hallenmeisterschaften 2020 - ZEITPLAN

Uhrzeit	M30 + M35	M40 + M45	M50 + M55	M60 + M65	M70 + M75	M80 + M85	W30 + W35	W40 + W45	W50 + W 55	W60 + W65	W70/75/80	Uhrzeit
09:30	Weit (1) 2		Weit (2) 1 M55		60 m ZE	60 m ZE	Kugel		Kugel			09:30
09:40									60 m ZE	60 m ZE	60 m ZE	09:40
09:50								60 m ZE				09:50
10:00							60 m ZE					10:00
10:10				60 m ZE								10:10
10:20			60 m ZE		Kugel M70							10:20
10:30										Weit 2	Weit 2	10:30
10:30		60 m ZE										10:30
10:40	60 m ZE											10:40
10:50					200 m ZE	200 m ZE						10:50
11:00			Kugel M50									11:00
11:10				200 m ZE								11:10
11:15					Hoch 1		Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2			11:15
11:30			200 m ZE	Weit 1								11:30
11:50		200 m ZE										11:50
12:00		Kugel										12:00
12:10	200 m ZE											12:10
12:40			Hoch 1 M55			Hoch 2	200 m ZE			Hoch 2	Hoch 2	12:40
12:50			Weit 2 M50					200 m ZE				12:50
13:00	Kugel	Weit 1										13:00
13:05									200 m ZE			13:05
13:20					Kugel M75					200 m ZE	200 m ZE	13:20
Uhrzeit	M30 + M35	M40 + M45	M50 + M55	M60 + M65	M70 + M75	M80 + M85	W30 + W35	W40 + W45	W50 + W 55	W60 + W65	W70/75/80	Uhrzeit

Uhrzeit	M30 + M35	M40 + M45	M50 + M55	M60 + M65	M70 + M75	M80 + M85	W30 + W35	W40 + W45	W50 + W 55	W60 + W65	W70/75/80	Uhrzeit
13:40	800 m ZE											13:40
13:50		800 m ZE										13:50
14:00			800 m ZE									14:00
14:10				800 m ZE								14:10
14:15				Hoch 2			Weit 2	Weit 1				14:15
14:20					800 m ZE	800m ZE						14:20
14:30						Kugel	800 m ZE					14:30
14:40								800 m ZE				14:40
14:50									800 m ZE			14:50
15:00	Hoch 1	Hoch 1								800 m ZE	800 mZE	15:00
15:15					3000 m ZE	3000 m ZE			Weit 2			15:15
15:30			Kugel M55									15:30
15:40			Hoch 2 M50		Weit 1	Weit 1			3000 m ZE	3000 m ZE	3000 m ZE	15:40
16:05				3000 m ZE								16:05
16:15				Kugel								16:15
16:30									4x200m ZE	4x200m ZE	4x200m ZE	16:30
16:40							4x200m ZE	4x200m ZE				16:40
16:50			4x200m ZE									16:50
17:00	4x200m ZE	4x200m ZE						Kugel				17:00
17:10				4x200m ZE	4x200m ZE							17:10
17:30							3000 m ZE	3000 m ZE				17:30
17:50			3000 m ZE M50							Kugel	Kugel	17:50
18:05			3000 m ZE M55									18:05
18:20		3000 m ZE										18:20
18:40	3000 m ZE											18:40
Uhrzeit	M30 + M35	M40 + M45	M50 + M55	M60 + M65	M70 + M75	M80 + M85	W30 + W35	W40 + W45	W50 + W 55	W60 + W65	W70/75/80	Uhrzeit