

**Deutsche
Seniorenmeisterschaften I
07.- 09. Juli 2006
in Erfurt**

Beachte

„Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2006“

In einigen Altersklassen hat sich eine Zeitplanverschiebung ergeben, diese sind fett markiert!

Ausrichter

Thüringer-Leichtathletik-Verband

Örtlicher Ausrichter

Thüringer-Leichtathletik-Verband

Austragungsstätte

Erfurt, Steigerwaldstadion
(Joh.-Sebastian-Bach-Str. 02, 99096 Erfurt)

Meldungen/ Meldeschluß

Dienstag, **20. Juni** beim eigenen Landesverband.

Teilnahmeberechtigung

Senioren der Klassen M+W 30 - 45 sind teilnahmeberechtigt, sofern sie im Jahre 2005 oder 2006 die geforderten Mindestleistungen erfüllt haben.

Wettbewerbe und Mindestleistungen

Senioren	M 30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 60
100 m	11,65	11,95	12,35	12,65		
200 m	23,65	24,45	25,25	25,65		
400 m	52,15	55,15	57,65	59,15		
800 m	2:00,00	2:05,00	2:10,00	2:15,00		
1500 m	4:10,00	4:20,00	4:30,00	4:35,00		
5000 m	15:30,00	16:00,00	16:25,00	16:45,00		
10000 m	33:30,00	34:30,00	35:00,00	36:30,00		
110 m Hü	17,70	18,70	20,20	21,20		
400 m Hü	ohne	ohne	ohne	ohne		
4x100 m	47,00		51,00			
Hoch	1,75	1,70	1,65	1,55		
Stabhoch	3,50	3,20	3,00	2,75		
Weit	6,40	6,10	5,80	5,50		
Drei	12,00	11,00	10,50	9,80		
Kugel 7,26 kg	13,20	12,20	12,00	11,50		
Diskus 2 kg	39,00	38,00	37,00	36,00		
Hammer 7,26	38,00	36,00	34,00	32,00		
Speer 800 g	50,00	47,00	44,00	42,00		
4x400m					ohne	ohne
3x1000 m					ohne	ohne

Seniorinnen	W 30	W 35	W 40	W 45
100 m	13,50	14,10	14,50	15,00
200 m	27,95	30,45	31,40	32,75
400 m	64,00	68,00	70,00	74,00
800 m	2:29,00	2:35,00	2:45,00	2:55,00
1500 m	5:15,00	5:30,00	5:50,00	6:10,00
5000 m	20:00,00	20:30,00	21:20,00	22:00,00
80 m Hü			16,00	17,50
100 m Hü	19,00	20,50		
400 m Hü	ohne	ohne	ohne	ohne
4x100 m	55,00		60,00	
Hoch	1,50	1,40	1,30	1,20
Stab	2,00	2,00	2,00	2,00
Weit	5,00	4,70	4,45	3,95
Drei (7m-Balken)	ohne	ohne	ohne	ohne
Kugel 4 kg	10,00	9,00	8,50	8,00
Diskus 1 kg	30,00	27,00	25,00	22,00
Hammer 4 kg	25,00	22,00	18,00	16,00
Speer 600 g	32,00	26,00	21,00	18,00

ZEITPLAN

Wettbewerb

		M 30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 60
100 m	V	Sa 11:50	Sa 11:40	Sa 11:25	Sa 11:10		
100 m	E	Sa 13:15	Sa 13:10	Sa 13:05	Sa 13:00		
200 m	V	So 12:30	So 12:20	So 12:10	So 12:00		
200 m	E	So 13:55	So 13:50	So 13:45	So 13:40		
400 m	V	Fr 18:05	Fr 17:55	Fr 17:40	Fr 17:30		
400 m	E	Sa 14:30	Sa 14:25	Sa 14:20	Sa 14:15		
800 m	ZE	Fr 16:40	Fr 16:30	Fr 16:20	Fr 16:10		
1500 m	ZE	So 14:35	So 14:25	So 14:15	So 14:05		
5000 m	E	Fr 18:45	Fr 18:45	Sa 16:55	Sa 16:35		
10000 m	E	Sa 17:15	Sa 17:15	Fr 19:15	Fr 19:15		
110 m H	ZE	Fr 15:05	Fr 14:55	Fr 14:40	Fr 14:30		
400 m H	ZE	So 11:10	So 11:00	So 10:50	So 10:40		
4x100 m	ZE	Sa 15:40		Sa 15:30			
Hoch		Sa 16:00	Sa 12:00	So 12:30	So 10:00		
Stab		So 10:30	Sa 15:20	Sa 13:00	Sa 10:00		
Weit		Fr 19:00	Fr 17:50	Fr 16:30	Fr 15:30		
Drei		So 13:00	So 11:30	So 10:00	Sa 16:15		
Kugel		Sa 14:50	Sa 13:35	Sa 12:30	Sa 11:00		
Diskus		So 13:25	Sa 14:55	Sa 14:55	Sa 13:35		
Hammer		So 10:00	So 10:00	So 12:20	So 11:00		
Speer		So 11:30	So 12:45	So 10:00	Sa 16:00		
4x400m	ZE					Sa 16:15	Sa 16:15
3x1000 m	ZE					Sa 13:50	Sa 13:50

Wettbewerb

		W 30	W 35	W 40	W 45
100 m	V	Sa 12:40	Sa 12:25	Sa 12:10	Sa 12:00
100 m	E	Sa 13:35	Sa 13:30	Sa 13:25	Sa 13:20
200 m	V	So 11:50	So 11:40	So 11:30	So 11:20
200 m	E	So 13:35	So 13:30	So 13:25	So 13:20
400 m	ZE	Sa 15:10	Sa 15:00	Sa 14:50	Sa 14:40
800 m	ZE	Fr 17:20	Fr 17:10	Fr 17:00	Fr 16:50
1500 m	ZE	So 13:10	So 13:00	So 12:50	So 12:40
5000 m	E	Sa 10:30	Sa 10:00	Fr 18:15	Fr 18:15
80 m H	ZE			Fr 15:55	Fr 15:45
100 m H	ZE	Fr 15:30	Fr 15:20		
400 m H	ZE	So 10:30	So 10:20	So 10:10	So 10:00
4x100 m	ZE	Sa 16:00		Sa 15:530	
Hoch		So 11:30	Sa 13:50	Sa 10:00	Fr 17:30
Stab		Fr 16:30	Fr 16:30	Fr 16:30	Fr 16:30
Weit		Sa 11:00	Sa 09:30	Sa 13:50	Fr 14:30
Drei		Sa 14:45	Sa 14:45	Sa 12:30	Sa 12:30
Kugel		Sa 09:30	Fr 18:15	Fr 16:15	Fr 14:30
Diskus		Sa 11:00	Sa 12:15	Sa 16:15	Sa 09:30
Hammer		Fr 17:40	Fr 14:30	Fr 18:30	Fr 16:00
Speer		Fr 16:10	Fr 17:10	Fr 14:30	Fr 18:45

Sprunghöhen

Hochsprung:

M30 1,70 - 1,75 - 1,80 - 1,85 - 1,90 weiter 3 cm
M35 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,80 - 1,83 weiter 3 cm
M40 1,60 - 1,65 - 1,70 - 1,75 - 1,78 weiter 3 cm
M45 1,50 - 1,55 - 1,60 - 1,65 - 1,68 weiter 3 cm

W30 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,58 weiter 3 cm
W35 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 weiter 3 cm
W40 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 weiter 3 cm
W45 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,30 weiter 3 cm

Stabhochsprung:

M30 3,40 - 3,60 - 3,70 weiter 10 cm bis 4,40 dann weiter 5 cm
M35 3,10 - 3,30 - 3,40 weiter 10 cm bis 4,00 dann weiter 5 cm
M40 2,90 - 3,00 - 3,10 weiter 10 cm bis 3,70 dann weiter 5 cm
M45 2,65 - 2,75 - 2,85 weiter 10 cm bis 3,35 dann weiter 5 cm

W30 bis W 45 2,00 - 2,10 - 2,20 weiter 5 cm

Startunterlagen

Freitag, 07.07. 10:00 bis 19:30 Uhr
Samstag, 08.07. 08:00 bis 19:00 Uhr
Sonntag, 09.07. ab 08:00 Uhr
Im Eingangsbereich des Stadions

Anreise

Aus Richtung Westen: BAB 4 Frankf./M. – Dresden, Ausfahrt Nr. 46 - Erfurt/West stadteinwärts stößt man auf das Sportzentrum/Stadion
Aus Richtung Osten: BAB 4 Dresden – Frankf./M., Ausfahrt 47a – Erfurt/Ost stadteinwärts dem Stadion/Sportzentrum hinweisen folgen

Unterkunft

Erfurt Tourismus Gesellschaft, Benediktsplatz 1 – 99084 Erfurt
Tel: 0361-6640 -0, Fax: 0361-6640290
sevice@erfurt-tourist-info.de, www.erfurt-tourist-info.de
zimmer@erfurt-tourist-info.de
Tel: 0361-6640 – 110, Fax 0361-6640280 (Zimmervermittlung)