



# Dreikampfwoche

AUS\_2023\_Web\_3KW

Ar-B6/01.23

## 22. Dreikampfwoche (3KW) | Dienstag 01. / Freitag 04. / Dienstag 08. August 2023

Disziplinblock	Zeitplan	Dienstag (Tag 1)	Freitag (Tag 2)	Dienstag (Tag 3)
	17:30 Uhr	Kampfrichterbesprechung mit Sicherheitseinweisung		
<b>Kurz sprint</b>	<b>17:45 Uhr</b>	<b>50m</b>	<b>75m</b>	<b>100m</b>
<b>Sprung</b>	<b>18:00 Uhr</b>	Standweit *)	<b>Hoch **)</b>	<b>Weit *)</b>
<b>Mittelstrecke</b>	<b>18:05 Uhr</b>	<b>3.000m</b> (Lauf 1)	<b>1.500m</b> (Lauf 1)	<b>1.000m</b> (Lauf 1)
je nach Meldung	---> Lauf 2	ca. 20min später	ca. 12 min später	ca. 8 min später
	---> Lauf 3	ca. 25min später	ca. 15 min später	ca. 10 min später
	---> Lauf 4 usw.	nach 800m-Läufen	ca.15min später usw.	ca. 10 min später usw.
<b>Wurf</b>	<b>18:30 Uhr</b>	<b>Speer*)</b>	<b>Diskus*)</b>	<b>Kugel*)</b>
<b>Langsprint</b>	<b>18:45 Uhr</b>	<b>800m</b> (ggf. ab 19:00)	<b>400m</b> ggf. ab 19:00	<b>200m</b>
	ca. 19:10 Uhr	ggf. 3.000m-Lauf 4 usw.		
Siegerehrung	ca. 19:20 Uhr	-----	-----	<b>für Disziplinblöcke</b>
Bemerkungen	3-KW-Wertung nur für Disziplinblöcke, Teilnahme an Einzeldisziplinen ist möglich. Zeitmessung erfolgt durch <b>Handzeitnahme</b> . *) Bei Weit-/Standweitsprung und allen Würfen finden je <u>vier Durchgänge</u> statt. **) Hochsprung ab 0,90m mit 5cm Steigerung, ab 1,20m mit 4cm Steigerung.			
Meldungen	Bis 2 Tage vorher per Mail an <a href="mailto:sportwart(at)susoberaden-la.de">sportwart (at) susoberaden-la.de</a> oder Sportwartinnen Dorothee Arendsee, Janin Böttger, +49 15159010335; <b>Bitte Bestleistungen bei Läufen (Lauferteilung) und Würfen (evtl. 2 Anlagen) angeben</b>			
Meldeklassen	W/MJU18/U20, W/M, W/M30...85; -----> für W/MJU16 <b>nur 100m, 800m;</b>			
Austragungsort	Römerbergstadion (Kunststoffanlagen, Rasenplatz), Bergkamen-Oberaden, Sugambrierstraße (Nähe Römerberg-Sporthalle)			
Veranstalter	SuS Oberaden von 1921 e.V., Abt. Leichtathletik			
Auszeichnungen (keine Nachsendung)	Urkunde für jede/n Teilnehmer/in; Sachpreise für alle Disziplinblocksieger/innen je AK,			
Startgeld	Vormelder: <b>10,00 €</b> / Disziplinblock; <b>4,00 €</b> / Einzelwettbewerb; Nachmelder: zuzüglich <b>1,00 €</b> / Einzelwettbewerb; zuzüglich <b>3,00 €</b> / Disziplinblock			
Nachmeldungen	bis spätestens 30min vor Beginn der Wettbewerbe, wenn der Ablauf der Veranstaltung nicht beeinträchtigt wird			
Ergebnisse	<a href="http://www.susoberaden-la.de">www.susoberaden-la.de</a> und <a href="http://www.leichtathletik.de/ergebnisse">www.leichtathletik.de/ergebnisse</a>			
Bestimmungen	Die Veranstaltung ist offen für den Bereich des FLVW und angrenzende LV und steht unter Amtlicher Aufsicht des KLA. Die Wettbewerbe werden nach den gültigen Regeln der IWR ausgetragen. Auf den Kunststoffanlagen sind nur Spikes mit max.6mm-Dornen zugelassen.			
Corona-Regeln	Die zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Allgemeinen Grundsätze sind einzuhalten:			
Bewirtung	durch SuS Oberaden Abt. LA (soweit Corona-Regeln dies erlauben)			
Haftung	Es wird keinerlei Haftung für Schadensfälle jeglicher Art übernommen. Mit Abgabe der Meldung erkennen die Teilnehmer diesen Haftungsausschluss an			