



23. Dreikampfwoche



23. Dreikampfwoche (3KW) Montag 22. / Mittwoch 24. / Freitag 26. Juli 2024

Disziplinblock	Zeitplan	Montag (Tag 1)	Mittwoch (Tag 2)	Freitag (Tag 3)
	17:45 Uhr	Kampfrichterbesprechung mit Sicherheitseinweisung		
Kurz sprint	18:00 Uhr	50m	75m	100m
Sprung	18:15 Uhr	Standweit *)	Hoch **)	Weit *)
Mittelstrecke	18:20 Uhr	3.000m (Lauf 1)	1.500m (Lauf 1)	1.000m (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.
Wurf	18:45 Uhr	Speer*)	Diskus*)	Kugel*)
Langsprint	19:00 Uhr	800m (ggf. ab 19:15)	400m (ggf. ab 19:15)	200m
	ca. 19:25 Uhr	ggf. 3.000m-Lauf 4 usw.		
Siegerehrung	ca. 19:35 Uhr	-----	-----	für Disziplinblöcke
Bemerkungen	3-KW-Wertung nur für Disziplinblöcke, Teilnahme an Einzeldisziplinen ist möglich. Zeitmessung erfolgt elektronisch. *) 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 zum 20.07.2024 per Mail an das Sportwartteam (siehe Ansprechpartner auf susoberaden-la.de) oder online unter La.net3.de (bei der Onlinemeldung ist ein gültiges Startrecht erforderlich) Bitte Bestleistungen bei Läufen (Laufeinteilung) und Würfen (evtl. 2 Anlagen) angeben			
Meldeklassen	W/MJU18/U20, W/M, W/M30...85; -----> für W/MJU16 nur 100m, 800m;			
Austragungsort	Römerbergstadion (Kunststoffanlagen, Rasenplatz), Bergkamen-Oberaden, Sugambrestraße (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: 15,00 € / Disziplinblock; 6,00 € / Einzelwettbewerb; Nachmelder: zuzüglich 1,00 € / Einzelwettbewerb; zuzüglich 3,00 € / Disziplinblock			
Nachmeldungen	bis spätestens 30min vor Beginn des jeweiligen Wettbewerbs, wenn der Ablauf der Veranstaltung nicht beeinträchtigt wird			
Ergebnisse	www.susoberaden-la.de und www.leichtathletik.de/ergebnisse			
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.			
Bewirtung	durch SuS Oberaden Abt. LA			
Haftung	Es wird keinerlei Haftung für Schadensfälle jeglicher Art übernommen. Mit Abgabe der Meldung erkennen die Teilnehmer diesen Haftungsausschluss an			