

# SÜDWESTDEUTSCHE SENIOREN-MEISTERSCHAFTEN 2019

am Sonntag, 23. Juni 2019, in Landau (Pfalz)  
(mit zusätzlichen Wertungen für Rheinhessen-Meisterschaften  
und Rheinland-Meisterschaften ohne Siegerehrungen)



- Veranstalter:** Leichtathletik-Verband Pfalz e.V. Stand: 22.04.2019
- Örtl. Ausrichter:** ASV Landau
- Austragungsort:** Südpfalz-Stadion, Löhstraße, 76829 Landau
- Beginn:** Sonntag, 23.06.2019, 09:45 Uhr
- Wettkampfanlage:** Das Stadion ist komplett mit Kunststoff ausgelegt. Es dürfen nur Spikes mit 6 mm Dornen verwendet werden.
- Meldeschluss:** **Mittwoch, 09. Juni 2019 (ausschließlich über LANet)**
- Bestimmungen:** Es gelten die „Internationalen Wettkampffregeln (IWR)“ mit den „Nationalen Bestimmungen“ und die „Deutsche Leichtathletikordnung (DLO)“ in der jeweils gültigen Fassung.
- Meldegebühren:** Einzel: 7,00 €      Staffel: 9,00 €  
**Nachmeldegebühr:** Bis 48 Stunden vor der Veranstaltung 10,00 € pro Disziplin, danach 25,00 € pro Disziplin.  
Die Startunterlagen werden nur Vereinsweise gegen Barzahlung der Meldegebühr ausgegeben. Für die Pfälzer Vereine erfolgt Bankeinzug.
- Wettbewerbe:** **Senioren und Seniorinnen der Altersklassen M/W 30 bis M/W 90**  
100 m (ZE), 200 m (ZE), 400 m (ZE), 800 m (ZE), 1500 m (ZE), 5000 m,  
4x100 m (M/W30, M/W40, M/W50, M/W60, M/W70)  
110 m Hürden (M30 bis M45) 100 m Hürden (M50 bis M65 und W30/35)  
80 m Hürden M70/75 und W40 bis W55)  
Hoch, Weit, Drei (W30 bis W70 und M30 bis M80), Kugel, Diskus, Speer  
**Hinweis:** Athleten können nur in ihrer eigenen Altersklasse (außer Staffel) teilnehmen. Die Altersklasse der Staffel richtet sich nach dem jüngsten Teilnehmer der Staffel. Achtung: Eine Staffel mit Teilnehmern aus der M30 kann keine Qualifikationsleistung für die Deutschen Seniorenmeisterschaften erbringen. Bei außergewöhnlichen Umständen obliegt es dem Wettkampfleiter eine abweichende Regelung zu treffen (z.B. die Versuchszahl zu mindern). Das Setzen der Läufe kann auch altersklassenübergreifend nach den gemeldeten Zeiten erfolgen. Meldezeiten bitte unbedingt angeben.
- Standards:** Es gelten die nachstehenden Medaillen-Standards bei nur einem/einer Teilnehmer/Teilnehmerin je Altersklasse.
- Auszeichnungen:** Die Sieger/innen der Meisterschaftswettbewerbe erhalten den Titel „Südwestdeutscher Seniorenmeister\*in 2019“ und erhalten Medaillen. Die acht besten jeder Altersklasse erhalten Urkunden.
- Stellplatz und Zeit:** Die Teilnehmer erhalten zur Teilnahmebestätigung mit ihren Startunterlagen Stellplatzkarten für alle Wettbewerbe. Diese sind auf Vollständigkeit zu überprüfen und **spätestens 60 Minuten** vor dem im Zeitplan genannten Wettkampfbeginn am Stellplatz abzugeben. Bei den Staffeln sind die 4 Teilnehmer in der verbindlichen Reihenfolge zu benennen. Änderungen der gemeldeten oder nicht angegebenen

Bestzeiten werden aus organisatorischen Gründen nach dem Meldeschluss nicht mehr angenommen.

Die Dreispringer/innen müssen auf der Stellplatzkarte den ersten „Absprungbalken“ angeben, mit dem sie den Wettbewerb beginnen.

Bei verspätet abgegebener Stellplatzkarte ist eine Teilnahme nur dann noch möglich, wenn dies technisch machbar ist und eine Gebühr von € 5,00 entrichtet wird.

**Sprunghöhen:** Anfangshöhen im Hochsprung; Steigerung je 4 cm für alle Altersklassen.

M30	1,54 m	W30	1,32 m
M35	1,50 m	W35	1,20 m
M40	1,46 m	W40	1,16 m
M45	1,42 m	W45	1,08 m
M50	1,34 m	W50	1,00 m
M55	1,26 m	W55	0,92 m
M60	1,14 m	W60	0,84 m
M65	1,06 m	W65	0,80 m
M70	0,98 m	W70	0,76 m
M75	0,90 m	W75	0,72 m
M80-M90	0,78 m	W80-W90	0,68 m

**Medaillen – Standards:**

Seniorinnen	W30	W35	W40	W45	W50	W55
100 m	14,30 s	14,50 s	15,00 s	15,20 s	15,40 s	16,50 s
200 m	29,30 s	29,50 s	30,00 s	31,00 s	33,50 s	36,00 s
400 m	67,00 s	68,50 s	71,50 s	75,00 s	78,00 s	83,00 s
800 m	2:40,00 min	2:43,00 min	2:49,00 min	2:55,00 min	3:10,00 min	3:25,00 min
1500 m	5:45,00 min	5:50,00 min	6:00,00 min	6:05,00 min	6:15,00 min	6:55,00 min
5000 m	19:50,00 min	20:29,00 min	21:00,00 min	21:30,00 min	23:00,00 min	25:00,00 min
100 m Hürden	19,50 s	20,00 s				
80 m Hürden			15,30 s	16,00 s	16,30 s	17,50 s
4x100 m	ohne		ohne		ohne	
Hochsprung	1,40 m	1,36 m	1,30 m	1,26 m	1,19 m	1,12 m
Dreisprung	9,00 m	8,70 m	8,20 m	7,80 m	7,40 m	6,90 m
Weitsprung	4,50 m	4,35 m	4,30 m	4,10 m	3,80 m	3,50 m
Kugelstoß	9,50 m	9,20 m	8,80 m	8,30 m	9,00 m	8,30 m
Diskuswurf	29,50 m	27,50 m	26,00 m	25,00 m	23,00 m	19,00 m
Speerwurf	28,50 m	27,50 m	25,00 m	23,50 m	23,50 m	17,50 m

Seniorinnen	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90
100 m	17,60 s	19,30 s	20,50 s	23,00 s	25,00 s	27,00 s	30,00 s
200 m	37,50 s	41,00 s	43,00 s	47,50 s	50,00 s	53,00 s	55,00 s
400 m	86,00 s	94,00 s	100,00 s	105,00 s	110,0 s	120,00 s	124,00 s
800 m	3:40,00 min	3:55,00 min	4:15,00 min	4:35,00 min	4:50,00 min	5:00,00 min	5:30,00 min
1500 m	7:15,00 min	7:42,00 min	7:55,00 min	8:15,00 min	8:30,00 min	10:45,00 min	12:45,00 min
5000 m	27:00,00 min	29:30,00 min	32:00,00 min	33:30,00 min	37:00,00 min	40:00,00 min	42:00,00 min
4x100 m	ohne		ohne				
Hochsprung	1,02 m	0,98 m	0,92 m	0,88 m	0,83 m	0,80 m	0,80 m
Dreisprung	6,70 m	6,40 m	6,00 m				
Weitsprung	3,00 m	2,80 m	2,60 m	2,30 m	2,10 m	2,00 m	1,90 m
Kugelstoß	7,60 m	7,00 m	6,60 m	6,50 m	5,90 m	4,80 m	4,00 m
Diskuswurf	17,00 m	15,00 m	13,50 m	14,00 m	12,00 m	10,50 m	9,25 m
Speerwurf	17,00 m	15,00 m	14,00 m	13,50 m	11,50 m	10,00 m	9,00 m

Senioren	M30	M35	M40	M45	M50	M55
100 m	12,30 s	12,60 s	12,80 s	13,00 s	13,35 s	14,00 s
200 m	25,50 s	26,10 s	26,50 s	26,90 s	27,60 s	28,90 s
400 m	56,90 s	57,90 s	58,60 s	60,00 s	62,60 s	66,60 s
800 m	2:14,00 min	2:17,00 min	2:20,00 min	2:23,00 min	2:32,00 min	2:38,00 min
1500 m	4:30,00 min	4:40,00 min	4:45,00 min	4:50,00 min	5:00,00 min	5:20,00 min
5000 m	17:00,00 min	17:20,00 min	17:44,00 min	18:05,00 min	18:50,00 min	20:13,00 min
110 m Hürden	18,00 s	18,70 s	19,80 s	20,50 s		
100 m Hürden					19,20 s	20,50 s
4x100 m	ohne		ohne		ohne	
Hochsprung	1,68 m	1,64 m	1,60 m	1,55 m	1,48 m	1,41 m
Dreisprung	11,20 m	11,00 m	10,50 m	10,00 m	9,70 m	8,90 m
Weitsprung	5,75 m	5,60 m	5,45 m	5,25 m	5,00 m	4,60 m
Kugelstoß	12,00 m	11,60 m	11,50 m	11,00 m	11,60 m	10,90 m
Diskuswurf	35,50 m	34,50 m	33,50 m	31,50 m	36,00 m	33,00 m
Speerwurf	45,00 m	42,00 m	40,50 m	39,00 m	38,00 m	34,50 m

Senioren	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
100 m	14,55 s	15,20 s	16,15 s	17,60 s	20,40 s	24,00 s	25,00 s
200 m	30,00 s	31,40 s	34,00 s	38,50 s	45,00 s	50,00 s	55,00 s
400 m	71,20 s	74,60 s	81,70 s	92,00 s	98,00 s	111,00 s	118,00 s
800 m	2:49,00 min	3:04,00 min	3:23,00 min	3:40,00 min	3:50,00 min	4:30,00 min	5:30,00 min
1500 m	5:45,00 min	6:10,00 min	6:40,00 min	7:45,00 min	8:35,00 min	10:00,00 min	11:10,00 min
5000 m	21:30,00 min	22:45,00 min	24:53,00 min	28:10,00 min	30:45,00 min	35:00,00 min	42:00,00 min
100 m Hürden	21,00 s	22,00 s					
80 m Hürden			17,30 s	19,50 s	21,50 s	23,50 s	25,50 s
4x100 m	ohne		ohne				
Hochsprung	1,32 m	1,22 m	1,12 m	1,02 m	0,95 m	0,90 m	0,85 m
Dreisprung	8,20 m	7,70 m	7,00 m	6,50 m	5,80 m	5,60 m	5,20 m
Weitsprung	4,30 m	4,00 m	3,70 m	3,30 m	2,90 m	2,50 m	2,30 m
Kugelstoß	10,90 m	10,30 m	10,00 m	9,00 m	8,50 m	6,50 m	5,80 m
Diskuswurf	35,50 m	33,50 m	30,50 m	26,50 m	18,50 m	14,00 m	12,10 m
Speerwurf	33,50 m	32,00 m	30,00 m	24,00 m	16,50 m	14,50 m	12,60 m

**Haftung:**

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle, Diebstähle oder sonstige Schadensfälle.

# Zeitplan

## SÜDWESTDEUTSCHE-SENIORENMEISTERSCHAFTEN 2019

am Sonntag, 23.Juni 2019, in Landau (Pfalz)

Stand: 22.04.2019

Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70/75	M80-90	W30/35	W40/45	W50/55	W60/65	W70-90	Zeit
09:45									Diskus	Diskus	Diskus	09:45
10:00	Weit 1	Weit 1		5000 m	5000 m	5000 m	5000 m	5000 m	5000 m	5000 m	5000 m	10:00
10:00	Speer	Speer	Speer	Kugel 1	Hoch	Hoch	Kugel 2	Kugel 2	Weit 2	Weit 2	Weit 2	10:00
10:45	5000 m	5000 m	5000 m									10:45
11:00												11:00
11:15	110 m H	110 m H	Weit 2	Hoch	Weit 1	Weit 1						11:15
11:20							Diskus	Diskus		Kugel 2	Kugel 2	11:20
11:25			100 m H									11:25
11:30				Speer	Speer	Speer	100 m H					11:30
11:40			Kugel 1	100 m H								11:40
11:50								80 m H				11:50
12:00									80 m H			12:00
12:05					80 m H							12:05
12:15	100 m											12:15
12:20		100 m										12:20
12:25			100 m									12:25
12:30	Diskus	Diskus		100 m								12:30
12:35					100 m	100 m						12:35
12:40	Hoch	Hoch	Hoch						Kugel 2			12:40
12:45							100 m					12:45
12:50								100 m				12:50
12:55									100 m	100 m	100 m	12:55
13:00							Speer	Speer				13:00
13:10	4x100 m	4x100 m										13:10
13:15			4x100 m	4x100 m	4x100 m							13:15
13:30							4x100 m	4x100 m	4x100 m	4x100 m		13:30
13:40	800 m	800 m			Diskus	Kugel 2						13:40
13:50			800 m	800 m	800 m	800 m						13:50
14:05							800 m	800 m	800 m			14:05
14:10				Weit 1			Weit 2	Weit 2				14:10
14:15										800 m	800 m	14:15
14:30	200 m	200 m										14:30
14:35			200 m	200 m					Speer	Speer	Speer	14:35
14:40				Diskus	200 m	200 m						14:40
14:45	Kugel 1	Kugel 1										14:45
14:50							200 m	200 m				14:50
14:55									200 m	200 m	200 m	14:55
15:10							Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	15:10
15:20	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei						15:20
15:30					Kugel 2							15:30
15:45	400 m	400 m				Diskus						15:45
15:55			400 m	400 m								15:55
16:05					400 m	400 m						16:05
16:15							400 m	400 m				16:15
16:20									400 m	400 m	400 m	16:20
16:30	1500 m	1500 m	1500 m				Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	16:30
16:40			Diskus	1500 m	1500 m	1500 m						16:40
16:50							1500 m	1500 m				16:50
17:00									1500 m	1500 m	1500 m	17:00

Zeitplanänderungen vorbehalten