

# Hamburger und Schleswig-Holsteinische Hallenmeisterschaften Männer, Frauen und Jugend B Winterwurfmeisterschaften Männer, Frauen Jugend A/B

23./24.01.2010 – Leichtathletikhalle Hamburg / Jahnkampfbahn

---

## Veranstaltungsnummer:

10-05-1000-4-02

## Veranstalter / Ausrichter:

Hamburger und Schleswig-Holsteinischer  
Leichtathletik-Verband

## Meldungen:

Bis zum 12.01.2010 (Posteingang) an den  
eigenen Landesverband

## Wettbewerbe / Wertung:

Mä / MJB 60m, 60mHü, 200m, 400m,  
800m, 1500m, 3000m (nur Mä)  
4x200m, Kugel

Fr / WJB 60m, 60mHü, 200m, 400m,  
800m, 1500m, 3000m (nur Fr),  
4x200m, Kugel  
Hoch, Stab, Weit, Drei,

Mä / Fr / MJ A+ B / WJ A+ B

Winterwurf Speer, Diskus, Hammer

## Gemeinsame Wertung der Landesver- bände!

## Sprunghöhen Hochsprung:

M 1,74-1,79-1,84-1,89-1,92 +3cm\*

MJB 1,54-1,59-1,64-1,69-1,72 +3cm\*

F 1,44-1,49-1,54-1,59-1,62 +3cm\*

WJB 1,40-1,45-1,50-1,55-1,58 +3cm\*

## Sprunghöhen Stabhochsprung

M 3,40-3,60-3,80-4,00-4,10 +10cm\*

MJB 2,40-2,60-2,80-3,00-3,10 +10cm\*

F 2,00-2,20-2,40-2,60-2,70 +10cm\*

WJB 2,00-2,20-2,40-2,60-2,70 +10cm\*

\* Die Anfangshöhen und die Steigerungen sind so  
angepasst, dass damit die Norm für die DM erreicht  
werden kann.

## Hinweise Winterwurf:

- Der Stellplatz und die Gerätekontrolle für die Wettbewerbe im Winterwurf sind auf der Jahnkampfbahn.
- Das An- und Abmelden für die Winterwurfdisziplinen erfolgt an der Wettkampfanlage.

## Hinweise:

- Es gelten die Gebührenordnung des HLV und die Allgemeinen Meisterschaftsbestimmungen
- **Mit der Meldung sind die Bestleistungen anzugeben.**
- Bei weniger als drei Teilnehmern kann in einem Wettbewerb der A-Jugend der Meistertitel auch vergeben werden, wenn die Mindestleistungen für die Teilnahme an den Deutschen bzw. Jugend Hallenmeisterschaften 2010 erreicht werden.
- Bei den Staffeln sind je Verein zwei Mannschaften zugelassen.
- Stellplatzkarten für alle Laufwettbewerbe in allen Altersklassen.
- Die Stellplatzkarten sind 60 Minuten vor Wettkampfbeginn am Stellplatz abzugeben.
- An- und Abmelden für alle technischen Disziplinen erfolgt direkt an der Wettkampfanlage.
- Aus den Vorläufen kommen die jeweils acht Zeitschnellsten in den A-Endlauf.
- B-Endläufe finden nur mit mindestens 25 Teilnehmern statt. Eine Abmeldung ist Pflicht.
- **Alle Vereine, die drei oder mehr Teilnehmer melden, müssen je angefangene zehn Teilnehmer je zwei Helfer stellen. Die Einteilung erfolgt über eine Liste, unter Berücksichtigung der Veranstaltungsanforderungen, Meldezahlen und gestellten Kampfrichter.**
- Sofern Vorläufe aufgrund zu geringer Teilnehmerzahlen ausfallen, findet ein Einlagelauf statt (Teilnahme optional).
- Die Halle darf nur mit Sportschuhen betreten werden.
- Es dürfen nur Spikes mit max. 6 mm benutzt werden.
- Bei den Kugelstoßwettbewerben werden ausschließlich Stahlkugeln verwendet.
- An den Veranstaltungstagen ist mit Parkgebühren zu rechnen.

## Anfahrtsweg:

Richtung Stadtpark fahren und der Beschilderung Sporthalle Hamburg folgen. Die Leichtathletikhalle liegt neben der Sporthalle.

## Zeitplan LHM Mä, Fr, B-Jugend - 23.01.2010

Männer	MJB	Uhrzeit	Frauen	WJB
		11:00		
	Stab	12:00		60m V
	60m V	12:30		
		12:45	Drei	Drei
		13:00	60m V	
60m V		13:30		
		14:00		60m Z
		14:05		Hoch
	60m Z	14:10		
	Weit	14:15		
		14:20	60m Z	
60m Z		14:30		
		14:50		60m F
	60m F	14:55		
		15:00	60m F	
60m F		15:05		
		15:20		1500m ZF
	1500m ZF	15:30		
Weit		15:45		
		15:50	1500m ZF	
			Hoch	
1500m ZF		16:00		
		16:20		400m ZF
	400m ZF	16:30		
		16:50	400m ZF	
400m ZF		17:00		
<b>Zeitplan Winterwurf</b>		11:00	Diskus (Fr, WJA, WJB)	
			Speer (Mä, MJA, MJB)	
		13:00	Speer (Fr, WJA, WJB)	
			Diskus (Mä, MJA, MJB)	
		15:00	Hammer (Mä, Fr, MJ/WJ A+B)	

## Zeitplan LHM Mä, Fr, B-Jugend - 24.01.2010

Männer	MJB	Uhrzeit	Frauen	WJB
	Kugel	11:00		60mHü V
Drei	Drei		Stab	Stab
		11:20	60mHü V	
	60mHü V	11:40		
60m Hü V		12:00		
		12:25		60mHü F
Hoch		12:30	Kugel	Weit
		12:35	60mHü F	
	60mHü F	12:45		
60mHü F		12:55		
		13:30		200m ZF
Stab		13:45		
	200m ZF	14:00		

<b>Männer</b>	<b>MJB</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Frauen</b>	<b>WJB</b>
	Hoch	14:00		
		14:10		Kugel
		14:30	200m ZF	
200m ZF		15:00		
		15:30	Weit	800m ZF
	800m ZF	15:50		
Kugel		16:00		
		16:10	800m ZF	
800m ZF		16:20		
		16:30	3000m F	
3000m F		16:45		
		17:00		4x200m ZF
		17:15	4x200m ZF	
	4x200m ZF	17:30		
4x200m ZF		17:45		

Die angegebenen Anfangszeiten können sich nach Abgabe der Meldungen noch ändern. Der Zeitplan wird nach Eingang der Meldungen überarbeitet und ins Internet gestellt.