



RNK offene Metropol-Region Einzel U16 + U18 + U20 + Aktive 2024

Termin : Samstag, 04. Mai 2024

Ausrichter : FV 1918 Brühl e.V.

Ort : Stadion im Sportpark-Süd, Ketscher Str. 65, 68782 Brühl
Parkplatz an der Ketscher Strasse und Wiesenplatz (Marion-Dönhoff-Realschule)

Meldeschluss : 27. April 2024 – 23:59 Uhr – www.ladv.de

Meldungen an: über LADV

Es können nur Athleten, die einen gültigen Startpass bis zum Meldeschluss haben, gemeldet werden, die Startpassnummer ist bei der Meldung mit anzugeben – dies gilt auch für Nachmeldungen! Ansonsten ist eine Teilnahme der Athleten nicht möglich.

Hinweise:

- Alle Läufe werden als Zeitendläufe durchgeführt – bitte Meldezeiten angeben!
- U18-Athleten sind in den Staffeln der Aktiven startberechtigt.
- M/W15-Athleten sind bei 4x100m der JU18 startberechtigt (max. 2 pro Staffel).
- Kugeln, Disken und Speere dürfen mitgebracht und bei der Gerätekontrolle geprüft werden.

Anfangshöhen und Steigerungen Hochsprung:

mJU16	1,45m bis 1,65m 5cm, danach 3cm
mJU18	1,55m bis 1,75m 5 cm, danach 3 cm
mJU20	1,65m bis 1,85m 5 cm, danach 3 cm
M	1,65m bis 1,85m 5 cm, danach 3 cm
wJU16	1,45m bis 1,65m 5cm, danach 3cm
wJU18	1,30m bis 1,50m 5 cm, danach 3 cm
wJU20	1,40m bis 1,60m 5 cm, danach 3 cm
F	1,40m bis 1,60m 5 cm, danach 3 cm

Anfangshöhen und Steigerungen Stabhochsprung:

Männl. Klassen: 1,80m und weiter je 10 cm
weibl. Klassen: 1,60m und weiter je 10 cm

Zeitplan: RNK offene Metropol-Region Einzel U16 + U18 + U20 + Aktive 2024

Zeit	Männer	mJU20	mJU18	mJU16	Frauen	wJU20	wJU18	wJU16	Zeit
10:00	3000m	3000m	3000m/Kugel	Kugel	Weit 1	Weit 2	Hoch1	Hoch2	10:00
10:10									10:10
10:20	Drei	Drei	Drei		3000m Stab	3000m Stab	3000m Stab		10:20
10:45							100m	100m	10:45
10:55									10:55
11:15					100m	100m			11:15
11:20	Speer	Speer							11:20
11:25			100m	100m			Kugel	Kugel	11:25
11:35	100m	100m			Hoch1	Hoch2			11:35
11:40			Weit 1	Weit 2					11:40
11:55			800m	800m					11:55
12:00									12:00
12:05	800m	800m	Diskus						12:05
12:10					800m	800m			12:10
12:15							800m	800m	12:15
12:30			110mH						12:30
12:40	110mH	110mH							12:40
12:45							Speer	Speer	12:45
12:55					100mH	100mH			12:55
13:00				Hoch2	Kugel	Kugel	100mH		13:00
13:15	Weit 1	Weit2	Hoch1						13:15
13:30							Diskus	80mH	13:30
13:35									13:35
13:40				80mH					13:40
13:50									13:50
13:55	400m	400m	400m						13:55
14:10					400m	400m	400m/		14:10
14:20	400mH	400mH							14:15
14:25	Stab	Stab	Stab		Drei	Drei	Drei		14:25
14:30			400mH						14:30
14:40	Kugel	Kugel			400mH/ Diskus	400mH/ Diskus	400mH		14:40
14:55	200m								14:55
15:05		200m					Weit 1	Weit 2	15:05
15:10			200m						15:10
15:25	Hoch1	Hoch2			200m				15:25
15:30						200m			15:30
15:35					Speer	Speer	200m		15:35
15:55	1500m	1500m	1500m						15:55
16:05					1500m	1500m	1500m		16:05
16:20	Diskus	Diskus					4x100m	4x100m	16:20
16:25									16:25
16:30					4x100m	4x100m			16:30
16:40	4x100m	4x100m	Speer	Speer					16:40
16:45			4x100m	4x100m					16:45
16:50									16:50
17:00									17:00
17:15	4x400m	4x400m	4x400m						17:15
17:30									17:30
17:45					4x400m	4x400m	4x400m		17:45
18:00									18:00

- vorläufiger Zeitplan / Änderungen vorbehalten -