



# 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 |                             |                            |
| <b>Kurz sprint</b>                       | <b>18:00 Uhr</b>   | <b>50m</b>  | <b>75m</b>                  | <b>100m</b>                |
| <b>Sprung</b>                            | <b>18:15 Uhr</b>   | Standweit *)                                      | <b>Hoch **)</b>             | <b>Weit *)</b>             |
| <b>Mittelstrecke</b>                     | <b>18:20 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>18:45 Uhr</b>   | <b>Speer*)</b>                                    | <b>Diskus*)</b>             | <b>Kugel*)</b>             |
| <b>Langsprint</b>                        | <b>19:00 Uhr</b>   | <b>800m</b> (ggf. ab 19:15)                       | <b>400m</b> (ggf. ab 19:15) | <b>200m</b>                |
|  | ca. 19:25 Uhr  | ggf. 3.000m-Lauf 4 usw.                           |                             |                            |
| Siegerehrung                             | ca. 19:35 Uhr  | -----   | -----                       | <b>für Disziplinblöcke</b> |
| Bemerkungen                              | 3-KW-Wertung nur für Disziplinblöcke, Teilnahme an Einzeldisziplinen ist möglich.<br>Zeitmessung erfolgt elektronisch.<br>*) Bei Weit-/Standweitsprung und allen Würfen finden je <u>vier Durchgänge</u> statt.<br>**) Hochsprung ab 0,90m mit 5cm Steigerung, ab 1,20m mit 4cm Steigerung.              |   |                             |                            |
| Meldungen                                | Bis zum 20.07.2024 <b>per Mail</b> an das Sportwarteam (siehe Ansprechpartner auf susoberaden-la.de) <b>oder online unter La.net3.de (bei der Onlinemeldung ist ein gültiges Startrecht erforderlich)</b><br><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),<br>Bergkamen-Oberaden, Sugambrestraße (Nähe Römerberg-Sporthalle)  |   |                             |                            |
| Veranstalter                             | SuS Oberaden von 1921 e.V., Abt. Leichtathletik  |   |                             |                            |
| Auszeichnungen<br>(keine<br>Nachsendung) | Urkunde für jede/n Teilnehmer/in;<br>Sachpreise für alle Disziplinblocksieger/innen je AK,   |   |                             |                            |
| Startgeld                                | Vormelder: <b>15,00 €</b> / Disziplinblock; <b>6,00 €</b> / Einzelwettbewerb;<br>Nachmelder: zuzüglich <b>1,00 €</b> / Einzelwettbewerb; zuzüglich <b>3,00 €</b> / Disziplinblock  |   |                             |                            |
| Nachmeldungen                            | bis spätestens 30min vor Beginn des jeweiligen Wettbewerbs, 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.  |   |                             |                            |
| Bewirtung                                | durch SuS Oberaden Abt. LA   |   |                             |                            |
| Haftung                                  | Es wird keinerlei Haftung für Schadensfälle jeglicher Art übernommen.<br>Mit Abgabe der Meldung erkennen die Teilnehmer diesen Haftungsausschluss an   |   |                             |                            |