



Dreikampfwoche

AUS_2022_Web_3KW

Pa/05.22

22. Dreikampfwoche (3KW) | Dienstag 23. / Freitag 26. / Dienstag 30. August 2022

Disziplinblock	Zeitplan	Dienstag (Tag 1)	Freitag (Tag 2)	Dienstag (Tag 3)
	17:30 Uhr	Kampfrichterbesprechung mit Sicherheitseinweisung		
Kurz sprint	17:45 Uhr	50m	75m	100m
Sprung	18:00 Uhr	Standweit *)	Hoch **)	Weit *)
Mittelstrecke	18:05 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	18:30 Uhr	Speer*)	Diskus*)	Kugel*)
Langsprint	18:45 Uhr	800m (ggf. ab 19:00)	400m ggf. ab 19:00	200m
	ca. 19:10 Uhr	ggf. 3.000m-Lauf 4 usw.		
Siegerehrung	ca. 19:20 Uhr	-----	-----	für Disziplinblöcke
Bemerkungen	3-KW-Wertung nur für Disziplinblöcke, Teilnahme an Einzeldisziplinen ist möglich. Zeitmessung erfolgt durch Handzeitnahme . *) Bei Weit-/Standweitsprung und allen Würfeln finden je vier Durchgänge statt. **) Hochsprung ab 0,90m mit 5cm Steigerung, ab 1,20m mit 4cm Steigerung.			
Meldungen	Bis 2 Tage vorher per Mail an sportwart (at) susoberaden-la.de oder Sportwart Ralf Paetzold, +49 176 466 141 62; Bitte Bestleistungen bei Läufen (Lauferteilung) und Würfeln (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, Sugambnerstraße (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: 10,00 € / Disziplinblock; 4,00 € / Einzelwettbewerb; Nachmelder: zuzüglich 1,00 € / Einzelwettbewerb; zuzüglich 3,00 € / Disziplinblock			
Nachmeldungen	bis spätestens 30min vor Beginn der Wettbewerbe, 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.			
Corona-Regeln	Die zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Allgemeinen Grundsätze sind einzuhalten:			
Bewertung	durch SuS Oberaden Abt. LA (soweit Corona-Regeln dies erlauben)			
Haftung	Es wird keinerlei Haftung für Schadensfälle jeglicher Art übernommen. Mit Abgabe der Meldung erkennen die Teilnehmer diesen Haftungsausschluss an			