

Z E I T P L A N

Leichtathletik-Treffen - Regis, den 15. 09. 2007

14.00 Uhr	Begrüßung	
14.05 Uhr	gemeinsame Erwärmung (Gymnastik)	
14.30 Uhr	100 m	alle Altersklassen – Mä. + Fr.
	Kugel I	M 50 + älter
	Kugel II	M 40 + M 45
	Diskus I	M bis 29
	Diskus II	W 50 + älter
	Speer	alle Frauen bis 49
14.50 Uhr	60 m	alle Alterklassen Mä. + Fr.
15.15 Uhr	Weit	alle männl. Altersklassen
	Kugel I	W 30 + W 35
	Kugel II	W 40 + W 45
	Diskus I	M 30 + M 35
	Diskus II	W bis 29
	Speer	W 50 + älter
16.00 Uhr	Weit	alle weibl. Altersklassen
	Kugel I	W - 29
	Kugel II	W 50 + älter
	Diskus I	M 50 + älter
	Diskus II	W 30 + W 35
	Speer	alle Männer bis 49
16. 45 Uhr	800 m	alle Altersklassen - Männer
	800 m	alle Altersklassen - Frauen
	Kugel I	M 30 + M 35
	Kugel II	M bis 29
	Diskus I	M 40 + M 45
	Diskus II	W 40 + W 45
	Speer	M 50 + älter
17.00 Uhr	3000 m	alle Altersklassen – Fr. + Mä.

Änderungen im Zeitablauf bleiben vorbehalten !

Altersklasseneinteilung

<u>Geburtsjahrgänge</u>	<u>Alter</u>	<u>Altersklassenbezeichnung:</u> (so auf die Startkarte schreiben)	
1987 - 1978	20 - 29	Männer	Frauen
Senioren – Altersklassen:			
1977 - 1973	30 – 34	M 30	W 30
1972 - 1968	35 – 39	M 35	W 35
1967 - 1963	40 – 44	M 40	W 40
1962 - 1958	45 – 49	M 45	W 45
1957 - 1953	50 – 54	M 50	W 50
1952 - 1948	55 – 59	M 55	W 55
1947 - 1943	60 – 64	M 60	W 60
1942 - 1938	65 – 69	M 65	W 65
1937 - 1933	70 – 74	M 70	W 70
1932 - 1928	75 – 79	M 75	W 75
1927 - 1923	80 – 84	M 80	W 80
1922 - 1918	85 – 90	M 85	W 85

Entscheidend ist das Geburtsjahr. Z.B. wer 1957 geboren wurde, aber erst im Dezember 2007 50 Jahre alt wird, startet trotzdem schon in der AK M 50 oder W 50.

Gerätegewichte:

<u>Männer</u>	<u>Kugel</u>	<u>Diskus</u>	<u>Speer</u>
bis AK M 45	7,26 kg	2,0 kg	800 g
ab AK M 50	6,00 kg	1,5 kg	700 g
ab AK M 60	5,00 kg	1,0 kg	600 g
ab AK M 70	4,00 kg	1,0 kg	500 g
ab AK M 80	3,00 kg	1,0 kg	400 g
<u>Frauen</u>	<u>Kugel</u>	<u>Diskus</u>	<u>Speer</u>
bis AK W 45	4,0 kg	1,0 kg	600 g
ab AK W 50	3,0 kg	1,0 kg	500 g
ab AK W 60	3,0 kg	1,0 kg	400 g