

**Frühjahrsmeeting des Heidmühler FC  
mit Weseremsmeisterschaften  
Stabhoch- und Dreisprung und Langhürden  
Samstag, 04. Mai 2019 ab 11 Uhr**

**V.Nr. xxxxxxxx**

**Veranstalter:** Heidmühler FC – Leichtathletik

**Austragungsort:** Stadion an der Beethovenstraße, Schortens, Ortsteil Heidmühle,  
Beethovenstraße 3  
Alle Anlagen sind mit Kunststoff ausgelegt  
Maximale Länge der Dornen: 6mm (Hoch und Speer 9mm)

**Meldeschluss:** Mittwoch, 01. Mai 2019 – 23:59  
Nachmeldungen und Ummeldungen sind am Veranstaltungstag nicht möglich!

**Meldungen an:** nur [www.ladv.de](http://www.ladv.de)

**Meldeadresse:** Jens Becker  
Schulbuschweg 34  
26419 Schortens  
Tel.: 04461 – 891176

**Meldegeld:** Erwachsene: 4€ pro Wettbewerb  
Jugendliche: 3€ pro Wettbewerb

**Wettbewerbe:**

Männer / Frauen: Hoch- /Drei- / Stabhochsprung  
Kugel / Diskus / Speer  
100m / 200m / 110m Hürden / 100m Hürden / 400m Hürden

MJ U20 / MJ U18: Hoch- /Drei- / Stabhochsprung  
Kugel / Diskus / Speer  
100m / 200m / 110m Hürden / 400m Hürden

WJ U20 / WJ U18: Hoch- /Drei- / Stabhochsprung  
Kugel / Diskus / Speer  
100m / 200m / 100m Hürden / 400m Hürden

MJ U16 / WJ U 16: Hoch- /Drei- / Stabhochsprung  
Kugel / Diskus / Speer  
100m / 80m Hürden / 300m Hürden

MJ U14 / WJ U14: Hoch- / Stabhochsprung  
Kugel / Diskus / Speer  
75m / 60m Hürden

Genauer Zeitplan nach Eingang der Meldungen - kann dann unter [www.hfc-la.de](http://www.hfc-la.de) eingesehen werden. Bitte bei Meldung Zeitplan beachten, wegen Überschneidungen.

**Hochsprung:** U14 / U16 AH 1,00m - 1,40m 5cm dann 4cm  
U18 / U20 / Männer / Frauen AH 1,30m – 1,60m 5cm  
1,60m – 1,80m 4cm dann 3cm

**Stabhochsprung:** Gruppe 1 AH 1,00m - 1,90m  
Gruppe 2 AH 2,00m – 2,70m  
Gruppe 3 ab 2,80m

**Dreisprung:** Erst alle, die vom 7m Balken springe, dann alle die vom 9m Balken springen und dann alle die vom 11m Balken springen.

### **Alle Läufe sind Zeitläufe.**

Für BM bitte Kampfrichter/-helfer an [steffenkladius@web.de](mailto:steffenkladius@web.de) melden, siehe allgemeine Ausschreibungsbestimmungen / Bezirk.

Änderungen vorbehalten.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schäden jedweder Art.

Gerd Remmers  
Spartenleiter HFC-LA

Jens Becker  
Sportwart HFC-LA

## ZEITPLAN 04. Mai 2019

Zeit	Mä/Sen	MJ U20	MJ U18	MJ U16	MJ U14	Fr / Senin	WJ U20	WJ U18	WJ U16	WJ U14
11:00	Stab Gr 1 Dreisprung Diskus 400m H	Stab Gr 1 Dreisprung Diskus 400m H	Stab Gr 1 Dreisprung Diskus	Stab Gr 1 Dreisprung Kugel Hoch	Stab Gr 1 Kugel Hoch	Stab Gr 1 Dreisprung Diskus	Stab Gr 1 Dreisprung Diskus	Stab Gr 1 Dreisprung Diskus	Stab Gr 1 Dreisprung Kugel Hoch	Stab Gr 1 Kugel Hoch
11:15			400m H							
11:30						400m H	400m H	400m H		
11:45									300m H	
12:00				300m H						
12:30					60m H					60m H
12:45				80m H					80m H	
13:00	Kugel	Kugel	Kugel	Diskus	Diskus	100m H Kugel	100m H Kugel	100m H Kugel	Diskus	Diskus
13:15	110m H	110m H	110m H							
13:30	Stab Gr 2	Stab Gr 2	Stab Gr 2	Stab Gr 2	Stab Gr 2	Stab Gr 2	Stab Gr 2	Stab Gr 2	Stab Gr 2	Stab Gr 2
13:45	100m	100m	100m							
14:00						100m	100m	100m		
14:15				100m					100m	
14:30	Hoch	Hoch	Hoch		75m	Hoch	Hoch	Hoch		75m
15:00	Stab Gr 3	Stab Gr 3	Stab Gr 3	Stab Gr 3 Speer	Stab Gr 3 Speer	Stab Gr 3	Stab Gr 3	Stab Gr 3	Stab Gr 3 Speer	Stab Gr 3 Speer
15:30	200m	200m	200m							
15:45						200m	200m	200m		
16:00	Speer	Speer	Speer			Speer	Speer	Speer		