

Einladung und Ausschreibung zum

5. Piumer Mehrkampf-Meeting & zur Deutschen Meisterschaft im Rückwärtslaufen

am Samstag, 15. August und
Sonntag, 16. August 2009

- Veranstalter:** LC Solbad Ravensberg
- Anlage:** Ravensberger Stadion (elektronische Zeitmessung, Kunststoffbahn, Spikelänge 6mm) Umkleiden und Duschen im Stadionbereich.
- Bestimmungen:** Die Wettbewerbe im Mehrkampf werden nach den IWR und der DLO ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Männer, Frauen, Jugendliche der Jahrgänge 1989 bis 1992, sowie Schüler/innen der Jahrgänge 1993 und 1994.
Die Wettbewerbe im Rückwärtslaufen werden nach den Regeln der IRR (International Retro Runner) ausgetragen und stehen unter amtlicher Aufsicht. Teilnahmeberechtigt sind Männer, Frauen (ab Jg. 1990) sowie Jugendliche und Schüler der Jahrgänge 1991 bis 1999.
- Startgeld:** Zehnkampf/Achtkampf/Siebenkampf: 9 €. Nachmeldegebühr 2 €
Retrorunning : 6 € pro Disziplin / Staffel
- Meldungen:** Meldungen bis zum 30. Juli 2009 an
LC Solbad Ravensberg
Postfach 1236
33826 Borgholzhausen
Fax: 05425 – 933124
E-Mail: boschulte@lcsolbad.de
- Auszeichnungen:** Urkunden und Medaillen für alle Teilnehmer. Pokale für die besten Einzelleistungen in den jeweiligen Altersklassen.
- Auszeichnungen-Retro:** Urkunden für alle Teilnehmer, Medaillen für die Plätze 1-3 aller Klassen.
- Nachmeldungen:** Nachmeldungen werden bis eine Stunde vor Wettkampfbeginn entgegen genommen, sofern noch Startplätze frei sind.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.

Wettbewerbe:

Männer, männl. Jgd A+B	Frauen, weibl. Jgd. A+B	Schüler A	Schülerinnen A
Zehnkampf	Siebenkampf	Achtkampf	Siebenkampf

Wettbewerbe-Retro-running:

Männer/ Frauen MHK/ WHK= Jg. 1990-1970	Senioren/Seniorinnen MSen/WSen= Jg.1969 u. älter	Jugend MJ/ WJ= Jg.1991-1999
100m, 400m, 800m, 3000 m, 4*100 m	100m, 400m, 800m, 3000 m	100m

Das Mehrkampfwochenende mit attraktivem Rahmenprogramm. Musik, Athletenparty, Pool, und vieles mehr im idyllisch gelegenen Ravensberger Stadion. Übernachtungen möglich (siehe Info Blatt).

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!!

Wettkampfordnung der Retro-Runner

(1) Bei Rückwärtslaufwettkämpfen müssen sich die Athleten mit dem Rücken voran bewegen. Die Zehenspitzen haben während des Wettkampfes immer entgegengesetzt der Laufrichtung zu zeigen. Unterstützung durch Vorwärtsbegleitung ist erlaubt, jedoch darf keine Körperberührung stattfinden. (2) Bei Bahnwettkämpfen werden die Richtlinien des Deutschen Leichtathletikverbandes anerkannt. Insbesondere müssen bei den Strecken 100m, 200m, 400m und 4x100m die Athleten in Bahnen laufen. Wer die Bahn unzulässigerweise verlässt und dabei sich einen Vorteil verschafft oder andere Athleten behindert, soll vom Wettkampfgericht disqualifiziert werden. (3) Bei Bahnwettkämpfen über 400m laufen die Rückwärtsläufer in der Innenbahn. Dabei ist jeder Rückwärtsläufer verpflichtet, einem schnelleren Athleten auszuweichen, um Zusammenstöße zu verhindern. Verstöße können zur Disqualifikation führen. (4) Rückwärtsläufer starten aus dem Hochstart. Bei Bahnwettkämpfen bis 400m können die Athleten im Hochstart wahlweise auch mit Startblock als Abdrucksunterstützung starten. Die Fersen der Athleten dürfen vor dem Start die Startlinie nicht berühren. (5) Die Zeitmessung wird mit Erreichen des Rückens („Brusthöhe“) auf Höhe der Ziellinie beendet. (6) Die Startnummern sind auf dem Rücken zu befestigen. (7) Aus Sicherheitsgründen wird jedem Rückwärtsläufer dringend empfohlen, eine Schutzausrüstung (Kopfschutz, Handgelenk- und Ellenbogenschoner) zu tragen. Für etwaige Verletzungen kann kein Veranstalter in Haftung genommen werden.

Weitere Informationen unter: www.RetroRunning.de

Zeitplan Samstag:

	<u>M, mJA, mJB</u>	<u>F, wJA, wJB</u>	<u>Schü A</u>	<u>Schi A</u>	<u>Retro</u>
<u>12:00 Uhr</u>					<u>100m VL</u>
13:00 Uhr	100 Meter				
13:30	Weit 1				100 m EL
14:00		100 m Hü			
14:30			80 m Hü		
15:00	Kugel	Hoch 1	Weit 1	80 m Hü	
15:30					800 m
16:00	Hoch 1	Kugel 1	Kugel 2	Hoch 2	
16:30					3000 m
17:00		200 Meter	Stabhoch	Kugel 1	
17:20					4*100 m
17:40	400 Meter				
17:50					400 m
18:15				100 Meter	

Retrorunning-DM

	<u>MJ</u>	<u>MHK</u>	<u>MSen</u>	<u>WJ (nur 100m), WHK, WSen</u>
12:00	100 Meter VL			
12:10		100 Meter VL		
12:20			100 Meter VL	
12.30				100 Meter VL
13:25	100 Meter EL			
13:35		100 Meter EL		
13:45			100 Meter EL	

13:50				100 Meter EL
15:30		800 Meter ZEL	800 Meter ZEL	800 Meter ZEL
16:30		3000 Meter ZEL	3000 Meter ZEL	3000 Meter ZEL
17:20		4*100m ZEL		4*100m ZEL
17:40		400 Meter ZEL	400 Meter ZEL	400 Meter ZEL

Die Anfangszeiten für die jeweils erste Disziplin jeder Klasse sind verbindlich. Je nach Teilnehmerzahl und Witterung kann es im Verlauf beider Tage zu Änderungen kommen.

Zeitplan Sonntag (vorläufig):

	<u>M, mJA</u>	<u>mJB</u>	<u>F, wJA, wJB</u>	<u>Schü A</u>	<u>Schi A</u>
10 Uhr		Stabhoch	Weit	Diskus	Weit
10.30	110 m Hü				
11	Diskus			Hoch 2	
11.30			Speer		Speer
12	Stabhoch	Diskus			
12.30			800 Meter	Speer	800 Meter
13		110 m Hü			
13.30				1000 Meter	
14	Speer	Speer			
14.30					
15	1500 Meter	1500 Meter			

Gemäß §§ 4.3 und 5.1 der Veranstaltungsordnung des DLV wurde der Stabhochsprung der mJB und der Schüler A abweichend von der ursprünglichen Mehrkampf-Reihenfolge in den Zeitplan gesetzt. Dadurch soll der reibungslose und zügige Ablauf der Veranstaltung gewährleistet und ggf. verbessert werden.