

# NORDDEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

## Senioren, Seniorinnen

9./10. September 2023 in Zeven

- Veranstalter:** Niedersächsischer Leichtathletik-Verband
- Ausrichter:** NLV-Kreis Rotenburg / TuS/LAV Zeven
- Austragungsstätte:** Sportanlage an der Kanalstraße 47, 27404 Zeven
- Telefon:** In Notfällen (z. B. Stau bei der Anreise etc.) steht nur an den Veranstaltungstagen folgende Rufnummer (auch SMS) zur Verfügung: 0171 12 62 404
- Meldungen:** Meldeschluss: Dienstag, **29. August 2023** 23.59 Uhr für alle Vereine über LADV (zentrale Ausschreibung unter „NIEDERSACHSEN“)
- Zulassung:** Es werden 14 Meldungen pro Disziplin und Altersklasse zugelassen. Voraussetzung ist eine erzielte Leistung im aktuellen Wettkampfsjahr oder im Vorjahr. Meldungen ohne Meldeleistung können abgelehnt werden oder über einen ein Antrag auf Sonderstartrecht (bis zwei Tage vor Meldeschluss per Mail an [michel@nlv-la.de](mailto:michel@nlv-la.de)) zugelassen werden.

### Ausgeschriebene Wettbewerbe (X):

Senioren	M 30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85+
100 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
400 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
800 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1500 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5000 m	X	X	X	X	--	--	--	--	--	--	--	--
80 m Hü	--	--	--	--	--	--	--	--	X	X	--	--
100 m Hü	--	--	--	--	X	X	X	X	--	--	--	--
110 m Hü	X	X	X	X	--	--	--	--	--	--	--	--
300 m Hü	--	--	--	--	--	--	X	X	--	--	--	--
400 m Hü	X	X	X	X	X	X	--	--	--	--	--	--
4 x 100 m	X		X		X		X		X		--	
Hochsprung	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stabhoch	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	---	--
Weitsprung	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dreisprung	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	---	--
Kugelstoß	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Diskuswurf	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Speerwurf	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Seniorinnen	W 30	W 35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85+
100 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
400 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
800 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1500 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
80 m Hü	--	--	X	X	X	X	--	--	--	--	--	--
100 m Hü	X	X	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
300 m Hü	--	--	--	--	X	X	--	--	--	--	--	--
400 m Hü	X	X	X	X	--	--	--	--	--	--	--	--
4 x 100 m	X		X		X		X		X		--	

Seniorinnen	W 30	W 35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85+
Hochsprung	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stabhoch	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	--	--
Weitsprung	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dreisprung	X	X	X	X	X	X	X	X	--	--	--	--
Kugelstoß	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Diskuswurf	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Speerwurf	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Die **NDM Hammerwurf** finden bereits am **14.05.2023 in Jüterbog** statt.

In Einzelwettbewerben ist in allen Seniorenklassen ein Start nur in der eigenen Altersklasse möglich! Nur wenn eine Disziplin für die eigene Altersklasse nicht ausgeschrieben ist, ist eine Teilnahme in der nächstjüngeren Altersklasse möglich, in der diese Disziplin angeboten wird.

Bei den Dreisprung-Wettbewerben wird nach Abgabe der Stellplatzkarten entschieden, in welchem Abstand nicht vorhandene Balken (< 7m) geklebt werden. Vorhanden sind 13m-, 11m- und 9m-Balken.

Ein Start „außer Wertung“ ist nur für Teilnehmer aus anderen Landesverbänden als den NDV möglich.

### Sprunghöhen:

(Die Anfangshöhen können geringfügig reduziert werden, siehe AAB, Ziff. 4.)

Senioren M 30 + 35	Hochsprung	1,40 m - 1,55 m / 5 cm	weiter 3 cm
Senioren M 40 + 45	Hochsprung	1,30 m - 1,55 m / 5 cm	weiter 3 cm
Senioren M 50 - 65	Hochsprung	1,10 m - 1,35 m / 5 cm	weiter 3 cm
Senioren M 70 - 85	Hochsprung	0,80 m - 1,20 m / 5 cm	weiter 3 cm

Seniorinnen W 30 + 35	Hochsprung	1,14 m - 1,20 m - 1,26 m	weiter 3 cm
Seniorinnen W 40 + 45	Hochsprung	1,05 m - 1,11 m - 1,17 m	weiter 3 cm
Seniorinnen W 50 + 55	Hochsprung	0,99 m - 1,05 m - 1,11 m	weiter 3 cm
Seniorinnen W 60 - 85	Hochsprung	0,70 m - 0,90 m / 5 cm	weiter 3 cm

Senioren M 30 + 35	Stabhochsprung	2,20 m	weiter 10 cm
Senioren M 40 + 45	Stabhochsprung	2,10 m	weiter 10 cm
Senioren M 50 + 55	Stabhochsprung	2,00 m	weiter 10 cm
Senioren M 60 + 65	Stabhochsprung	1,70 m	weiter 10 cm
Senioren M 70 + 75	Stabhochsprung	1,50 m	weiter 10 cm

Seniorinnen W 30 + 35	Stabhochsprung	1,80 m	weiter 10 cm
Seniorinnen W 40 + 45	Stabhochsprung	1,70 m	weiter 10 cm
Seniorinnen W 50 - 75	Stabhochsprung	1,40 m	weiter 10 cm

**Beachte:** Coronabedingte Änderungen möglich!

**Hinweise:** Dusch- und Umkleidemöglichkeiten: Im Stadion

Ausgabe der Wettkampfunterlagen: Im ORGA-Haus gegenüber der Tribüne

Samstag: ab 10.00 Uhr

Sonntag: ab 8.00 Uhr

Zusammen mit diesen NDM finden die gemeinsamen Senioren-Landesmeisterschaften für Niedersachsen und Bremen statt. Gemäß dem Beschluss der Norddeutschen Verbände vom Frühjahr 2016 gelten für diese NDM die Ausschreibungsbestimmungen dieser Landesmeisterschaft (Ausnahme: Orgagebühren)!

Organisationsgebühren: Es gelten die Gebührensätze gemäß NDM-Ausschreibungsbestimmungen.

**Zeitplan LM Senioren Samstag**

Änderungen vorbehalten!

M 30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85	Zeit	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W60	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85
					Speer							12:00	Diskus	Diskus	Diskus	Diskus	Kugel	Kugel						
												12:05	Weit	Weit	Weit									
110Hü	110Hü	110Hü	110Hü									12:10												
				100Hü	100Hü	100Hü	100Hü					12:20												
												12:30	100Hü	100Hü										
												12:40			80Hü	80Hü								
								80Hü	80Hü			12:50					80Hü	80Hü						
												13:00					Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch
						Speer	Speer					13:10												
Drei	Drei	Drei	Drei	Drei								13:20												
800	800	800	800									13:30	Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	Diskus	Diskus			Diskus	Diskus		
				800	800							13:40												
						800	800	800	800	800	800	13:50												
												14:00	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800
							Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	14:00	Hoch	Hoch										
200	200											14:30												
		200	200									14:35												
Speer	Speer	Speer	Speer	200	200							14:40												
						200	200					14:45												
								200	200			14:50	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei				
				Hoch	Hoch	Hoch				200	200	15:00												
												15:10	200	200					Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	Kugel
												15:15			200	200								
												15:20					200	200						
				Diskus								15:30							200	200	200	200	200	200
Hoch	Hoch	Hoch	Hoch					Speer	Speer	Speer	Speer	16:00												
5000	5000	5000	5000									16:10												
					Diskus							16:30												
					Drei	Drei	Drei	Drei	Drei			16:40												
												16:55			Hoch	Hoch			Diskus	Diskus			Diskus	Diskus
400Hü	400Hü	400Hü	400Hü	400Hü	400Hü							17:00												
												17:05	400Hü	400Hü	400Hü	400Hü								
				Speer								17:10												
						300Hü	300Hü					17:20						300Hü	300Hü					

**Achtung: Stellplatzzeit: 90 Minuten / Notfalltelefon, - SMS (mit Name, AK, Disziplin, Verein): 0171 12 62 404**

**Bei mehreren Endläufen in einer Zeitleiste startet die jüngere Altersklasse zuerst; sofern die Läufe nicht zusammen ausgetragen werden.**

**Zeitplan LM Senioren Sonntag**

Änderungen vorbehalten!

M 30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85	Zeit	W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W60	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85
Diskus	Diskus	Diskus	Diskus			Kugel	Kugel					10:30												
100	100											10:30				Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit	Weit
		100	100									10:35												
				100	100							10:40												
						100	100					10:50												
								100	100			10:55												
										100	100	11:00												
												11:10	100	100										
												11:15												
												11:20			100	100								
												11:25					100	100						
												11:30										100	100	100
Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab			11:30	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab		
				Kugel	Kugel							11:40	Speer	Speer	Speer	Speer								
Weit	Weit	Weit										11:45												
												11:50												
1500	1500	1500	1500			Diskus	Diskus					12:00												
				1500	1500							12:10												
						1500	1500	1500	1500	1500	1500	12:20												
												12:30												
								Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	12:40	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500	1500
												12:50					Speer	Speer	Speer	Speer	Speer	Speer	Speer	Speer
			Weit	Weit	Weit							13:00												
												13:10												
4x100		4x100		4x100		4x100		4x100				13:20												
												13:30	4x100		4x100		4x100		4x100		4x100			
												13:40												
								Diskus	Diskus	Diskus	Diskus	13:50												
400	400					Weit I	Weit I	Weit I	Weit II	Weit II	Weit II	14:00												
		400	400									14:05												
Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	400	400							14:10												
						400	400					14:15												
								400	400	400	400	14:20												
												14:30	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400

**Achtung: Stellplatzzeit: 90 Minuten / Notfalltelefon, - SMS (mit Name, AK, Disziplin, Verein): 0171 12 62 404**

**Bei mehreren Endläufen in einer Zeitleiste startet die jüngere Altersklasse zuerst; sofern die Läufe nicht zusammen ausgetragen werden.**

