

**Saarländische Senioren-Meisterschaften  
und 4 x 400 m-Staffelmeisterschaften der Aktiven und Jugend  
am 30. Mai 2013 in Friedrichsthal**

---

Veranstalter: Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.  
Ausrichter: SC Friedrichsthal  
Austragungsstätte: Stadion Am Franzschacht  
Meldeschluss: **24. Mai 2013 - Eingang SLB-Geschäftsstelle - 16.00 Uhr**  
Meldungen: Wir verweisen auf Punkt 4 der Allgemeinen Bestimmungen!

**Ausschreibung:**

<b>Männer</b>	<b>4 x 400m Staffel</b>
<b>Frauen</b>	<b>4 x 400m Staffel</b>
<b>männliche Jugend U20</b>	<b>4 x 400m Staffel</b>
<b>weibliche Jugend U20</b>	<b>4 x 400m Staffel</b>

**Senioren M30/M35**

Läufe: 100m - 400m - 800m - 5.000m - 4 x 100m Staffel  
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,40m) - Weitsprung  
Stoß/Wurf: Kugelstoß - Speerwurf

**M40/M45**

Läufe: 100m - 400m - 800m - 5.000m - 4 x 100m Staffel  
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,30m) - Weitsprung  
Stoß/Wurf: Kugelstoß - Speerwurf

**M50/M55**

Läufe: 100m - 400m - 800m - 5.000m - 4 x 100m Staffel  
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,20m) - Weitsprung  
Stoß/Wurf: Kugelstoß (6kg) - Speerwurf (700g)

**M60/M65**

Läufe: 100m - 5.000m  
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05m) - Weitsprung  
Stoß/Wurf: Kugelstoß (5kg) - Speerwurf (600g)

**M70 - M80**

Läufe: 100m - 5.000m  
Sprünge: Weitsprung  
Stoß/Wurf: Kugelstoß (4kg) - Speerwurf (500g)

**Saarländische Senioren-Meisterschaften  
und 4 x 400 m-Staffelmeisterschaften der Aktiven und Jugend  
am 30. Mai 2013 in Friedrichsthal**

---

**Seniorinnen**

**W30/W35**

Läufe: 100m - 200m - 800m - 5.000 m - 4 x 100m Staffel  
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05m) - Weitsprung  
Stoß/Wurf: Kugelstoß – Speerwurf

**W40/W45**

Läufe: 100m - 200m - 800m - 5.000m - 4 x 100m Staffel  
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05m) - Weitsprung  
Stoß/Wurf: Kugelstoß - Speerwurf

**W50/W55**

Läufe: 100m - 800m - 5.000m - 4x100m Staffel  
Sprünge: Hochsprung (Anf.-Höhe 1,05m) - Weitsprung  
Stoß/Wurf: Kugelstoß (3kg) - Speerwurf (500g)

**W60 - W80**

Läufe: 100m - 5.000m  
Sprünge: Weitsprung  
Stoß/Wurf: Kugelstoß (3kg) - Speerwurf (400g)

Siegerehrung: Die Siegerehrung findet sofort nach dem jeweiligen Wettkampf statt.

**Meisterschaftswertung:** Eine **Meisterschaftswertung** erfolgt, wenn **mindestens zwei Athleten in einer Altersklasse** an den Start gehen, außer bei Staffeln und Mannschaften.  
**Bei einem Athleten/einer Athletin pro Disziplin** in einer Altersklasse erfolgt eine **Meisterschaftswertung** nur beim Erreichen einer sog. **Standardleistung**. Die Übersicht über die geforderten Standards ist im Ausschreibungsheft bzw. auf der Homepage des SLB veröffentlicht.

**Sprunghöhen:**

M30 1,40 - 1,45 - 1,50 - 1,55 - 1,58 - dann jeweils 3cm  
M40 1,30 - 1,35 - 1,38 - dann jeweils 3 cm  
M50 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,38 - dann jeweils 3cm  
M60 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,28 - dann jeweils 3cm  
W30 - W55 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,18 - dann jeweils 3cm

**Besonderer Hinweis**

**5000m-Lauf:**

Abhängig von der Meldezahl finden evtl. 2 Läufe statt, wobei der schnellere Lauf zuerst gestartet wird.

**Saarländische Senioren-Meisterschaften  
und 4 x 400 m-Staffelmeisterschaften der Aktiven und Jugend  
am 30. Mai 2013 in Friedrichsthal**

---

**Zeitplan**

<b>Zeit</b>	<b>M30/35</b>	<b>M40/45</b>	<b>M50/55</b>	<b>M60/65</b>	<b>M70-M80</b>	<b>W30-W80</b>
14.00			Speer	Speer	Speer	Speer
15.00	800m	800m	800m			Weit
	Kugel	Kugel				
15.15						800m W30-W55
15.30			100m	100m	100m	
15.45						100m
16.00	100m	100m	Hoch	Hoch		
16.30	Speer	Speer	Kugel	Kugel	Kugel	
16.45	4 x 100m	4 x 100m	4 x 100m			
17.00	Hoch	Hoch				4 x 100m
17.15			Weit	Weit	Weit	Kugel W30-W45
	<b>4 x 400m Männer und männliche Jugend U20</b>					
17.30	<b>4 x 400m Frauen und weibliche Jugend U20</b>					
17.45						
18.00						Hoch W30-W55
						Kugel W50-W80
18.15	400m Weit	400m Weit	400m			
18.25						200m W30-45
18.35	5.000m	5.000m	5.000m	5.000m	5.000m	5.000m

**Alle Läufe als Zeitendläufe  
Zeitplanänderungen vorbehalten**