

**Saarländische Senioren-Meisterschaften  
und 4 x 400-m-Staffeln Aktive und M/JU20  
am 29. Juni 2024 in Ludweiler**

---

Veranstalter: Saarländischer Leichtathletik-Bund e.V.

Ausrichter: TV Ludweiler

Austragungsstätte: Warndtstadion Ludweiler

Meldeschluss: **23. Juni 2024**

Meldungen: Ausschließlich über das Portal LADV.de  
Wir verweisen auf Punkt 4 der Allgemeinen Bestimmungen!

**Ausschreibung:**

<b>Männer/MJU20</b>	4 x 400 m
<b>M30/35</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß - Diskuswurf - Hammerwurf - Speerwurf
<b>M40/45</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß - Diskuswurf - Hammerwurf - Speerwurf
<b>M50/55</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß (6 kg) - Diskuswurf (1,5 kg) - Hammerwurf (6 kg) - Speerwurf (700 g)
<b>M60/65</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 100 m H. - 300 m H. - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß (5 kg) - Diskuswurf (1 kg) - Hammerwurf (5 kg) - Speerwurf (600 g)
<b>M70/75</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß (4 kg) - Diskuswurf (1 kg) - Hammerwurf (4 kg) - Speerwurf 500 g)
<b>M80 - 90</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß (3 kg) - Diskuswurf (1 kg) - Hammerwurf (3 kg) - Speerwurf (400 g)
<b>Frauen, WJU20</b>	4 x 400 m
<b>W30/35</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß - Diskuswurf - Hammerwurf - Speerwurf
<b>W40/45</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß - Diskuswurf - Hammerwurf - Speerwurf
<b>W50/55</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung - Kugelstoß (3 kg) - Diskuswurf (1 kg) - Hammerwurf (3 kg) - Speerwurf (500 g)
<b>W60/65</b>	100 m - 200 m - 800 m - 5000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung
<b>W60 - 70</b>	Kugelstoß (3 kg) - Diskuswurf (1kg) - Hammerwurf (3 kg) - Speerwurf (500 g)
<b>W70 - 90</b>	100 m - 200 m - 800 m - 3000 m - 4x100 m - Hochsprung - Weitsprung
<b>W75 - 90</b>	Kugelstoß (2 kg) - Diskuswurf (0,75 kg) - Hammerwurf (2 kg) - Speerwurf (400 g)

**Saarländische Senioren-Meisterschaften  
und 4 x 400-m-Staffeln Aktive und M/WJU20  
am 29. Juni 2024 in Ludweiler**

---

- Siegerehrung:** Siegerehrungen finden ca. 30 Min. nach Aushang der Ergebnisse statt.
- Wertung:** Eine Meisterschaftswertung erfolgt, wenn mindestens zwei Athlet\*innen/Staffeln in einer Altersklasse an den Start gehen. Bei einem Athleten/Athletin/Staffel in einer Disziplin erfolgt eine Meisterschaftswertung nur beim Erreichen einer Standardleistung, die auf der SLB-Seite einsehbar ist.

**Anfangshöhen Hochsprung:**

M30	1,50 m	W30	1,32 m
M35	1,44 m	W35	1,20 m
M40	1,41 m	W40	1,17 m
M45	1,38 m	W45	1,08 m
M50	1,29 m	W50	0,99 m
M55	1,23 m	W55	0,93 m
M60	1,14 m	W60	0,84 m
M65	1,05 m	W65	0,81 m
M70	0,99 m	W70	0,75 m
M75	0,90 m	W75	0,72 m
M80	0,78 m	W80	0,69 m
M85	0,72 m	W85	0,66 m
M90	0,66 m	W90	0,60 m

**Steigerungen 3 cm**

- Stellplatz:** Mit den Startunterlagen werden Stellplatzkarten für die **Läufe** ausgegeben, die bis 60 Minuten vor der jeweiligen Disziplin abgegeben werden müssen. Bei Abgabe bis 45 Minuten vorher fällt eine Gebühr von € 5,00 an, die direkt zu zahlen ist. Teilnehmer an den Sprüngen und Würfeln melden sich 30 Minuten vor Wettkampfbeginn an der jeweiligen Wettkampfanlage.
- Kampfrichter/  
Helfer:** **Für SLB-Meisterschaftswettbewerbe ab April 2024 gilt folgende Kampfrichter-/Helfer-Regelung:**
- a) Vereine, die 5 bis 14 Athleten melden, müssen für die gesamte Veranstaltung einen Helfer oder Kampfrichter stellen. Bei Nichterfüllung wird eine Abgabe von 30€ fällig.
- b) Vereine, die mehr als 14 Athleten melden, müssen verpflichtend einen Kampfrichter und zusätzlich einen Helfer oder zweiten Kampfrichter für die gesamte Veranstaltung stellen. Stellen sie beides nicht, wird eine Abgabe von 90€ fällig. Stellen sie nur einen Helfer, werden 60€ fällig. Stellen sie nur einen Kampfrichter, ist eine Abgabe von 30€ zu leisten.
- Ausrichtende Vereine müssen erst ab 25 Meldungen einen Helfer oder Kampfrichter stellen. Tun sie das nicht, wird eine Abgabe von 30€ fällig.

**Saarländische Senioren-Meisterschaften  
und 4 x 400-m-Staffeln Aktive und M/WJU20  
am 29. Juni 2024 in Ludweiler**

**Zeitplan**

<b>Zeit</b>	<b>M30 - 55</b>	<b>M60/65</b>	<b>M70 u. älter</b>	<b>W30 - 45</b>	<b>W50/55</b>	<b>W60 u. älter</b>
10:00 Uhr	5000 m	5000 m	5000 m Diskus	5000 m	5000 m	5000 m/ 3000 m
11:00 Uhr				Hammer	Hammer	Hammer
12:00 Uhr				100 m	100 m	100 m
12:30 Uhr	Kugel 100 m	Kugel 100 m	100 m	Diskus	Diskus	Diskus
12:30 Uhr				Weit	Weit	Weit
13:00 Uhr						
13:15 Uhr	Hoch	Hoch	Hoch			
13:30 Uhr	Diskus	Diskus		200 m	200 m	200 m
13:45 Uhr				Speer	Speer	Speer
14:00 Uhr	200 m	200 m	200 m Kugel			
14:30 Uhr	Weit	Weit	Weit	Hoch	Hoch	Hoch
14:45 Uhr	4x100 m	4x100 m	4x100 m			
15:00 Uhr	Speer	Speer	Speer	4x100 m	4x100 m	4x100 m
15:15 Uhr	800 m	800 m	800 m	Kugel	Kugel	Kugel
15:30 Uhr				800 m	800 m	800 m
16:00 Uhr	4x400 m F, WJU20 Hammer	Hammer	Hammer			
16:10 Uhr		4x400 m M, MJU20				

**Zeitplanänderungen vorbehalten**

**Bei Abgabe von Stellplatzkarten ohne Angabe der Bestleistungen über 5000 m werden die entsprechenden Läufer\*innen automatisch in den langsamsten Lauf eingeteilt. Der schnellste Lauf wird zuerst gestartet. Der 3000-m-Lauf findet im Anschluss an den letzten 5000-m-Lauf statt.**