

26. Erbacher Abendsportfest

Veranstalter: TSV Erbach, Abt. Leichtathletik
Wettkampfort: Erbach, Donauwinkel-Stadion
 Vollelektronische Zeitmessung

Termin: Freitag, 05. Juli 2019

Meldeschluss: Mittwoch, 03. Juli 2019
 Nachmeldungen möglich bis 45 Minuten vor dem Wettkampfbeginn

Meldeanschrift: Markus Mayr, Ölmühleacker 49, 89155 Erbach
 Tel. 07305 / 178058
 Onlinemeldung : www.ladv.de
 Infos auch unter www.erbach-leichtathletik.de
 Hinweis: Meldungen für die Läufe über 200m und 3000m bitte mit Angabe des Leistungsvermögens.

Startgebühren: Männer/Frauen: € 3,50 / Jugend: € 3,00 / Schüler/innen: € 2,00, Mehrkampf U10-U12 € 5,00
 (je Wettbewerb) Nachmeldungen: + € 1,00

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer je Wettbewerb.
 Alle Mehrkämpfer erhalten zusätzlich eine Teilnahmemedaille.

Zeitplan und Disziplinen:

Zeit	Mä	Fr	MJ U20 MJ U18	WJ U20 WJ U18	MJ U16	MJ U14	MK U12 4-Kampf	MK U10 3-Kampf	WJ U16	WJ U14	WK U12 4-Kampf	WK U10 3-Kampf
16:45			Kugel	Kugel			50m	Weit 1+2				Weit 3+4
16:55											50m	
17:00							SBall 1					
17:10										75m	SBall 2	
17:20						75m						
17:30	Kugel	Kugel				Weit 3+4				Weit 1+2		
17:35												40m
17:45								40m				Wurf 1
17:55								Wurf 2				
18:10									100m			
18:15					100m		Weit 4				Weit 3	
18:20				100m					Weit 2			
18:25		100m			Weit 1							
18:30	100m									SBall 2		
18:35			100m			Ball 1						
18:45												
19:00	Weit 1	Weit 2	Weit 1	Weit 2							600m Cross	
19:10							600m Cross					
19:20									800m			
19:35					800m							
19:50					Kugel				Kugel	800m		
20:00						800m						
20:10	800m	800m	800m	800m								
20:25		200m		200m								
20:30	200m		200m									
20:40	3000m	3000m	3000m	3000m								

Hinweise:

- Disziplinen für Vierkampf Altersklasse U12: 50m, Weitsprung, Schlagwurf, Stadioncross (Laufstrecke auf Bahn und Rasenplatz mit Hindernissen über ca. 600 m)
- Disziplinen für Dreikampf Altersklasse U10: 40m, Hoch-Weitsprung, Schlagwurf mit Wurfstab
- Bei den Kila Wettbewerben führen wir eine Einzelwertung durch. Keine Teamwertung.

Erläuterungen zum 3-Kampf U10:

1. Sprung: Hoch-Weitsprung
Weitsprung mit 10 m Anlauf über ein Hindernis
Einstiegshöhe: 60 cm, Steigerung im 5-cm-Abstand, 2 Versuche pro Höhe, ansonsten Ausscheiden
2. Sprint: 40m- Sprint, Startposition frei wählbar
Startkommando: „Auf die Plätze-Fertig-Los!“
3. Wurf: Schlagwurf, 3er Rhythmus mit Wurfstab in Zonen;
4 Versuche, von denen die 3 besten gewertet werden