24. Sterkrader Läufertag
und
7. Sterkrader Werfertag

am Samstag, 14. April 2018

mit Regionsmeisterschaften *„Lange Strecken“* der LVN-Region Nord

Veranstalter: **LAV Oberhausen**
(Spvgg. Sterkrade-Nord, LAC Oberhausen, Oberhausener TV 1873)

Ort: Oberhausen- Sterkrade (Stadion Sterkrade am Volkspark)
Parkstr. 65, 46145 Oberhausen
Zufahrt und NaviAdresse:: Wilhelmstr. 77 (dort Parkmöglichkeiten)
Es dürfen nur Spikes mit max. 6 mm Dornen benutzt werden.

Meldungen: **bis zum 08.04.2018 (Eingang)**
Willi de Haan, Bromberger Str. 44, 46145 Oberhausen
oder als Email: w-de-haan@t-online.de

Nachmeldungen: werden am Veranstaltungstag gegen **erhöhtes Meldegeld (2,00 Euro)** angenommen, sofern sie den Veranstaltungsablauf nicht stören.
Alle **nach dem 08.04.2018** eingehenden Meldungen werden als **Nachmeldungen (+1,00 Euro)** behandelt.

Startgeld:

Schüler/Innen U16 – U10	2,50 €
Jugend U20 + U18	3,00 €
Männer/Frauen/Senioren	4,-- €

Klassen/Disziplinen:

Schüler/Innen	U10	800 m Stadioncross
Schüler/Innen	U12	800 m
Schüler/Innen	U14	**2000m*,** Kugel, Speer
Schülerinnen	U16	**2000m*,** Kugel, Speer
Schüler	U16	**3000m*,** Kugel, Speer
Jugend	U18	**3000m*,** Kugel, Speer, Hammer
Jugend	U20	**5000m***, Kugel, Speer, Hammer
Männer/Frauen/Senioren/Innen		**5000m***, Kugel, Speer, Hammer

*** = Regionsmeisterschaften**

Zeitplan: **umseitig**

Auszeichnungen: **Urkunden für Platz 1 bis 8**

Haftung: **Für Schäden gleich welcher Art wird keine Haftung übernommen**

Josef Ziegenfuß
Oberhausener TV 1873

Reiner Lorenz
Spvgg.Sterkrade-Nord

Thomas Dorau
LAC Oberhausen

Läufer- und Werfertag mit Regionsmeisterschaften "Lange Strecken“
am 14.04.2018 in Oberhausen-Sterkrade

Zeitplan

	Würfe				**Läufe**	
	Kugel	Speer	Hammer			Lauf
13.30	M15 / M14	M13 / M12				
13.30	MJU18 - M					
				14.00	M8	Cross
				14:10	M9	Cross
				14.20	W8	Cross
				14:30	W9	Cross
14.40	W15 / W14					
14:40	WJU18 - F	W13 / W12		14.40	M10	800 m
				14:50	M11	800 m
				15.00	W10	800 m
				15:10	W11	800 m
				15:20	M13 / M12	2000 m
15:30	M13 / M12					
				15:35	W13 / W12	2000 m
15:50		M15 / M14				
15.50		MJU18 - M		15:50	W15 / W14	2000 m
				16:05	M15 / M14	3000 m
				16:20	WJU18 + MJU18	3000 m
16:30	W13 / W12					
16:50		W15 / W14		16.40	W + WJU20	5000 m
16.50		WJU18 - F		16:40	Seniorinnen	5000 m
				17.15	M+MJU20+Sen	5000 m
				17:15	1.Lauf	5000 m
17:30			M/WU18 - M/F			
				17.45	M+MJU20+Sen	5000 m
				17:45	2.Lauf	5000 m