

- **Offene Berlin - Brandenburgische Meisterschaften der Senioren**
- **Offene Berlin - Brandenburgische Meisterschaften der Senioren  
5000 m Bahngehen**

**Sonntag, den 26. Mai 2019**

- Beachte:** Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2019
- Örtlicher Ausrichter:** VfL Rathenow e.V.
- Austragungsstätte:** Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark  
Schwedendamm 8, 14712 Rathenow
- Meldeschluss:** Dienstag, den 14. Mai 2019, online bis 23:59 Uhr  
über: [www.ladv.de](http://www.ladv.de)
- Telefon:** In Notfällen (z.B. Verzögerung der Anreise etc.) steht am  
Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung:  
**0331-900 102**
- Teilnahmeberechtigung:** Die Teilnahmeberechtigung regelt die DLO.
- Wettbewerbe:**  
Senioren/innen ab M/W 30: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m  
110 m Hürden (M 30 - 45),  
100 m Hürden (M 50 - 65, W 30 - 35),  
80 m Hürden (ab M 70, ab W 40),  
5000 m Bahngehen,  
Hoch, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Speer
- Rahmenprogramm:** 300 m Hürden (ab W 50 + ab M 60)
- Achtung!  
Hammerwurf:** Das Hammerwerfen für alle Altersklassen findet am  
**25.05.2019** im Mommsenstadion in Berlin statt.  
(im Rahmen der BBM Jugend U 20 / Jugend U 16)
- Achtung!  
Stabhochsprung:** Das Stabhochspringen für alle Altersklassen findet am  
**19.05.2019** im Stadion am Quenz in Brandenburg an der Havel  
statt. (im Rahmen der BBM Männer + Frauen / Jugend U 18)
- Sprunghöhen:**
- Hochsprung: Die Anfangshöhe liegt 15 cm unter der Qualifikationsnorm zur  
Deutschen Seniorenmeisterschaft der jeweils ältesten Altersklasse im  
Wettbewerb, dann weiter alle 3 cm.
- Stabhochsprung: Die Anfangshöhe liegt 30 cm unter der Qualifikationsnorm zur  
Deutschen Seniorenmeisterschaft der jeweils ältesten Altersklasse im  
Wettbewerb, dann weiter alle 10 cm.



## Zeitplan: Sonntag, 26. Mai 2019

Zeit	Läufe			Diskus	Speer	Kugel	Drei	Weit	Hoch
10:30	300 m Hü	ab W 50 ab M 60	ZF ZF	ab W 30		M 30 - 45			
11:00	110 m Hü	M 30 - 45	ZF		ab M 60				
11:10	100 m Hü	M 50 - 65	ZF						
11:15	100 m Hü	W 30 - 35	ZF						
11:20	80 m Hü	M 70 - 75	ZF						
11:25	80 m Hü	W 40 - 55	ZF						
11:30	80 m Hü	ab W 60 ab M 80	ZF			ab M 70		ab W 30	
11:45	100 m	ab M 70	ZF	M 30 - 45					
11:50	100 m	M 55 - 65	ZF						
11:55	100 m	M 45 - 50	ZF						
12:00	100 m	M 30 - 40	ZF						
12:05	100 m	ab W 50	ZF						
12:10	100 m	W 30 - 45	ZF						
12:25	800 m	ab M 60	ZF						
12:30	800 m	M 30 - 55	ZF		ab W 50	M 60 - 65	ab M 30 ab W 30		
12:40									M 30 - 60 W 30 - 40
12:45	800 m	ab W 45	ZF						
12:50	800 m	W 30 - 40	ZF						
13:00				M 50 - 55					
13:10	200 m	ab M 70	ZF						
13:15	200 m	M 55 - 65	ZF						
13:20	200 m	M 40 - 50	ZF						
13:25	200 m	M 30 - 35	ZF					ab M 55	
13:30	200 m	ab W 45	ZF		M 30 - 45				
13:35	200 m	W 30 - 40	ZF						
13:50	1500 m	ab M 60	ZF			W 30 - 45			
14:00	1500 m	M 30 - 55	ZF						
14:15	1500 m	ab W 30	ZF						
14:20								M 30 - 50	ab M 65 ab W 45
14:30	400 m	ab M 70	ZF	M 60 - 65	M 50 - 55				
14:35	400 m	M 55 - 65	ZF						
14:45	400 m	M 45 - 50	ZF			ab W 50			
14:50	400 m	M 30 - 40	ZF						
15:00	400 m	ab W 30	ZF						
15:15	5000 m Bahngelände	ab W 30 ab M 30	ZF						
15:30					W 30 - 45				
15:45						M 50 - 55			
16:00	5000 m	ab W 30 ab M 55	ZF	ab M 70					
16:30	5000 m	M 30 - 50	ZF						

