23. Dreikampfwoche

23. Dreikampfwoche (3KW)	Montag **04.** / Mittwoch **06.** / Freitag **08. August 2025**

Disziplinblock	**Zeitplan**	**Montag (Tag 1)**	**Mittwoch (Tag 2)**	**Freitag (Tag 3)**
	17:45 Uhr	Kampfrichterbesprechung mit Sicherheitseinweisung		
Kurzsprint	**18:00 Uhr**	**50m**	**75m**	**100m**
Sprung	**18:15 Uhr**	Standweit *)	**Hoch** **)	**Weit** *)
Mittelstrecke	**18:20 Uhr**	**3.000m** (Lauf 1)	**1.500m** (Lauf 1)	**1.000m** (Lauf 1)
je nach Meldung	---> Lauf 2	ca. 20min später	ca. 12 min später	ca. 8 min später
	---> Lauf 3	ca. 25min später	ca. 15 min später	ca. 10 min später
	---> Lauf 4 usw.	nach 800m-Läufen	ca.15min später usw.	ca. 10 min später usw.
Wurf	**18:30 Uhr**	**Speer***)	**Diskus***)	**Kugel***)
Langsprint	**19:00 Uhr**	**800m** (ggf. ab 19:15)	**400m** (ggf. ab 19:15)	**200m**
	ca. 19:25 Uhr	ggf. 3.000m-Lauf 4 usw.		
Siegerehrung	ca. 19:35 Uhr	----------	----------	**für Disziplinblöcke**

Bemerkungen	3-KW-Wertung nach DLO und nach Disziplinblöcken möglich. Teilnahme an Einzeldisziplinen ist möglich. Zeitmessung erfolgt elektronisch. *) Bei Weit-/Standweitsprung und allen Würfen finden je vier Durchgänge statt. **) Hochsprung ab 0,90m mit 5cm Steigerung, ab 1,20m mit 4cm Steigerung.
Meldungen	Bis zum 27.07.2025 **online unter La.net3.de** oder **per Mail** an sportwart@susoberadenn-la.de **Nachmeldungen sind ab dem 28.07.2025 nur noch per Mail oder an den Wettkampftagen vor Ort möglich.** **Bitte Bestleistungen bei Läufen (Laufeinteilung) und Würfen (evtl. 2 Anlagen) angeben**
Meldeklassen	W/MJU18/U20, W/M, W/M30…85; -----> für W/MJU16 **nur 100m, 800m;**
Austragungsort	Römerbergstadion (Kunststoffanlagen, Rasenplatz), Bergkamen-Oberaden, Sugambrerstraße (Nähe Römerberg-Sporthalle)
Veranstalter	SuS Oberaden von 1921 e.V., Abt. Leichtathletik
Auszeichnungen (keine Nachsendung)	Urkunde für jede/n Teilnehmer/in; Sachpreise für alle Disziplinblocksieger/innen sowie alle Sieger/innen der Dreikampfwertung nach DLO
Startgeld	Vormelder: **15,00 €** / Disziplinblock bzw. DLV-Dreikampf**; 6,00 €** / Einzelwettbewerb; Nachmelder: zuzüglich **1,00 €** / Einzelwettbewerb; zuzüglich **3,00 €** / Disziplinblock/Dreikampf
Nachmeldungen	bis spätestens 1 Std. vor Beginn des jeweiligen Wettbewerbs, wenn der Ablauf der Veranstaltung nicht beeinträchtigt wird
Ergebnisse	www.susoberaden-la.de und www.leichtathletik.de/ergebnisse
Bestimmungen	Die Veranstaltung ist offen für den Bereich des FLVW und steht unter Amtlicher Aufsicht des KLA. Die Wettbewerbe werden nach den gültigen Regeln der IWR ausgetragen. Auf den Kunststoffanlagen sind nur Spikes mit max.6mm-Dornen zugelassen.
Bewirtung	durch SuS Oberaden Abt. LA
Haftung	Es wird keinerlei Haftung für Schadensfälle jeglicher Art übernommen. Mit Abgabe der Meldung erkennen die Teilnehmer diesen Haftungsausschluss an