



LAG- Abschlusswettkämpfe im Wahlfünfkampf

1 Lauf, 1 Wurf, 1 Sprung sowie zwei Wahldisziplinen. Mehr als 5 Disziplinen sind möglich. Die besten Disziplinen kommen in die Wertung.
Der Wahlfünfkampf wird ab den Schüler-/Schülerinnenklassen B bis zu den Senioren/ Seniorinnen ausgeschrieben.

Alle Disziplinen ab dem 09.07.2011 (angemeldete Wettkämpfe) kommen in die Wertung, auch alle Kreisveranstaltungen und überregionale Veranstaltungen (Selbstnachweis). Nachweis entweder per Mail oder beiliegendem Formular.

Abgabeschluss: 15.10.2011 an Adi Marxer oder Frank Lang

Mannschaftswertung:

Es werden ab den ausgeschrieben Klassen immer 5 Wettkämpfer/innen zu einer Mannschaft (automatische Wertung) zusammengefasst.
Ziele sollte sein, dass jeder LAG- Verein mindestens eine Mannschaft stellt.

Liebe Trainer und Abteilungsleiter motiviert eure Sportler!!! In der Zeitung steht dann TV Au, TV Weisenbach, TV Forbach, TV Langenbrand und TV Bermersbach!

Die ewige 10- Bestenliste ist auf der Homepage der LAG einsehbar.

Sportabzeichen und Mehrkampfnadel

Nutze die letzten Wettkämpfe der Saison, um noch die Bedingungen für das Sportabzeichen und die Mehrkampfnadel zu erfüllen!

Zum Abschluss der Saison nochmals mitmachen!

Beteiligt euch zahlreich und motiviert auch solche Sportlerinnen und Sportler die bisher nicht bei unseren Abschlusswettkämpfen mitgewirkt haben.

Adi Marxer
LAG- Vorsitzender

Frank Lang
Aktivensprecher

Terminplan Wahlfünfkampf 2011:

Freitag, 23.09. Weisenbach

18.00 Uhr: Dreisprung alle Klassen

Freitag, 30.09. Weisenbach

18.00 Uhr: Speer und Kugel Schülerklassen

Samstag, 01.10. Langenbrand

12.30 Uhr: Hammer alle Klassen (Reihenfolge siehe Aushang)

14.30 Uhr: Diskus ab Jugendklassen (Reihenfolge siehe Aushang)

Freitag, 07.10. Weisenbach

17.30 Uhr: Hürden alle Klassen

Diskus Schülerklassen

Samstag, 08.10. Weisenbach

10.30 Uhr: Stabhoch alle Klassen

12.00 Uhr: Hochsprung alle Klassen

13.00 Uhr: 50m, 75m, 100m, Weit, Standweit, Kugel, Speer

Sonntag, 09.10. Bermersbach

15.00 Uhr: Laufstrecken für das Sportabzeichen alle Klassen.

Weitere Wettkämpfe für den Wahlfünfkampf:

Sonntag 11.09.: Vereinsmeisterschaften TV Au
(Jugend, Aktive u. Altersklassen)

Samstag 24.09.: Ortsmeisterschaften Bermersbach
mit Sportabzeichenstrecken 800m, 1000m, 3000m, 5000m

LAG Obere Murg - Wahlfünfkampf 2011

Selbstnachweis von Ergebnissen

Name: _____ Klasse: _____

	Disziplin	Leistung	Datum	Ort
Lauf				
Sprung				
Wurf				

Alle Disziplinen ab dem 09.07.2011 (angemeldete Wettkämpfe) kommen in die Wertung.

Abgabeschluss: 15.10.2011 an Adi Marxer oder Frank Lang