

**Hamburger Meisterschaften  
Männer, Frauen und Jugend B (offen für SHLV)  
Schüler/innen AK 14/15 Hammerwurf  
Schüler/innen AK 10-13 800 m / 1000 m  
Jgd. A, AK 14/15 Dreisprung**

06./07.06.2009 – Jahnkampfbahn

**Veranstaltungsnummer**  
9-05-1000-4-14

Schüler/innen AK 14/15 Hammer  
Schüler/innen AK 10-13 1000 m / 800 m

**Veranstalter**  
Hamburger Leichtathletik-Verband

**Sprunghöhen**  
Hochsprung  
Männer 1,80-1,85-1,90-1,95 \* + 3 cm  
M.Jgd. B 1,60-1,65-1,70-1,75 \* + 3 cm  
Frauen 1,45-1,50-1,55-1,60 \* + 3 cm  
W.Jgd. B 1,40-1,45-1,50-1,55 \* + 3 cm  
Stabhochsprung  
Männer 3,40-3,60-3,80-3,90 \* + 10 cm  
M.Jgd B 2,40-2,50-2,60-2,70\* + 10 cm  
Frauen 2,40-2,60-2,70-2,80 \* + 10 cm  
W.Jgd. B 2,00-2,10-2,20-2,30 \* + 10 cm

**Meldungen**  
Bis **26.05.2009** (Posteingang) an: HLV- Geschäftsstelle unter Angabe der 2008/2009 erzielten Bestleistung und namentlicher Nennung der Staffeln (In den B-Jugend-Staffeln kann der älteste Schülerjahrgang eine Staffel ergänzen).

**Wettbewerbe**  
Männer/Frauen:  
100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 110 m/100 m Hü., 4x100 m, Hoch, Stab, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Hammer, Speer

\* Die Anfangshöhen und die Steigerungen können geändert werden, damit die Norm für die DM erreicht werden kann.

M/W.Jgd B:  
100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 110 m/100 m Hü., 4x100 m, Hoch, Stab, Weit, Drei, Kugel, Diskus, Hammer, Speer

**Hinweise:**  
\* Bis auf 100 m (alle AK) sind alle Läufe Zeitläufe  
\* Für den Dreisprung bitte auf der Meldung der Absprungbalken anzugeben.  
**Zeitplan:** ( Änderungen vorbehalten)

**HH-Meisterschaften Männer, Frauen, Jugend B**

1. Tag 06.06.09

Männer	MJB	Uhrzeit	Frauen	WJB
Weit		13:00	Kugel	100 mH ZL
Diskus			Stab	Stab
		13:20	100 m H ZL	
	110 mH ZL	13:35		
110 mH ZL		13:50		
	Kugel (1)	14:00		
100 m VL		14:10		
		14:20	100 m VL	
		14:30	Diskus	100m VL
	100m VL	14:45		
		15:00	Weit (2)	Weit (2)
100 m ZW		15:15		Diskus
Kugel				
		15:20		800 m ZL
		15:30	800 m ZL	
	800 m ZL	15:50		
	Diskus			

Männer	MJB	Uhrzeit	Frauen	WJB
800 m ZL		16:10		
	Weit (2)	16:20		
		16:30	100 m F	
			Kugel	
	100m F	16:40		
		16:50	100 m F	
100 m F		17:00		
		17:10	5000 m F	
5000 m F		17:40		
	4x400 m (ZL)*	18:15		
		18:25	4x400 m (ZL)	4x400 m (ZL)*
4x400 m (ZL)		18:35		

**HH-Meisterschaften Männer, Frauen, Jugend B, Schülerinnen AK 10-15**  
2. Tag 07.06.09

M13	M12	M11	M10	Uhrzeit	W10	W11	W12	W13
				11:00	800 m ZL			
				11:15		800 m ZL		
			1000 m ZL	11:30				
		1000 m ZL		11:45				
				12:00		800 m ZL		
				12:15			800 m ZL	
	1000 m ZL			12:30				
1000 m ZL				12:45				

M14	M15	Männer	MJB	Uhrzeit	Frauen	WJB	W15	W14
		Stab	Stab	13:00		200 m ZL		
					Speer	Speer		
					Drei	Drei/Jgd. A	Drei	Drei
		Hammer (NP)			Hammer (NP)			
		200 m ZL		13:10				
				13:20	200 m ZL			
		200 m ZL		13:30				
				14:00		400 m ZL		
		400 m ZL		14:10				
		Hoch (1)	Hoch (1)	14:20	Hoch (2)	Hoch (2)		
					400 m ZL			
		Speer		14:30				
		400 m ZL						
Drei	Drei	Drei	Drei/Jgd. A	14:35				
Hammer (NP)	Hammer (NP)		Hammer (NP)	15:00		Hammer (NP)	Hammer (NP)	Hammer (NP)
						1500 m ZL		
				15:15	1500 m ZL			
		Speer		15:30				
		1500 m ZL						
		1500 m ZL		15:40				
				16:00				

**Verleihung Athleten des Jahres/ Hermann-Seiffart-Gedächtnis-Pokal**

				16:15	4x100 m ZL			
		4x100 m ZL		16:25				
				16:35	4x100 m ZL			
		4x100 m ZL		16:45				