

DJK

LÄUFERABEND

Grün Weiß Werl

mit **Tandem-Mix-Wertung** und **Staffelkreismeisterschaften**

Mittwoch 5. September in Werl Heinrich-Buchgeister-Stadion

17.45	18.00	18.15	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	19.50	20.00	20.15
4 x 50	200 m	800 m	400 m	4 x 75 4 x 100	800 m	800 m	3000 m	300 Hü	400 Hü	5000 m
U 10 U 12	Jgd / E AK	U 10 U 12	Jgd / E AK	U 14 U 16	Jgd / E AK	U 14 U 16	Jgd / E AK	U 16	Jgd / E	Jgd / E AK

Meldungen: Joachim Schneider Cappstr. 14, 59457 Werl Tel. 0 29 22 / 8 34 39

E-Mail: meldungen@djk-werl.de

Meldeschluss: 3.9.2012

- **Organisationsbeitrag:** pro Lauf 3,00 €, pro Staffel 4,00 €
- bei den Staffeln sind nur Vereine aus dem Sportkreis Soest startberechtigt
- Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Schadensfälle jeglicher Art.
- Verschiebung von Startzeiten der Einzeldisziplinen sind situationsbedingt möglich
- Parken/Umkleiden/Duschen - Im Sportpark am Schulzentrum 1
- Infos und Ergebnisse: www.djk-werl.de

Tandem-Mix-Wertung

Für den Tandem-Mix-Wettbewerb können sich Teams anmelden, die aus einer weiblichen und einem männlichen Läuferin bestehen. Für die Wertung werden die Zeiten in Punkte umgerechnet (mit AK-Bonus). Die Summe der Punkte von vier verschiedenen Strecken; je zwei pro Teammitglied, sind das Ergebnis des Teams. Die drei besten Teams erhalten einen Gutschein für eine Essen

Auszug aus der Punktetabelle

Pkt	männlich					Pkt	weiblich				
	200m	400m	800m	3000m	5000m		200m	400m	800m	3000m	5000m
50	34,73	75,15	03:30,3	15:07,7	25:20,2	50	38,93	84,32	03:48,3	17:16,3	28:54,5
100	33,20	71,96	03:19,1	14:23,5	24:07,5	100	37,26	80,88	03:36,9	16:25,7	27:31,8
150	31,99	69,44	03:10,3	13:48,8	23:10,6	150	35,95	78,16	03:27,9	15:46,1	26:27,3
200	30,96	67,28	03:02,8	13:19,2	22:21,9	200	34,82	75,83	03:20,3	15:12,4	25:32,3
250	30,03	65,34	02:56,1	12:52,8	21:38,5	250	33,81	73,75	03:13,6	14:42,5	24:43,4
300	29,19	63,58	02:50,0	12:28,8	20:59,0	300	32,89	71,85	03:07,4	14:15,2	23:58,9
350	28,41	61,94	02:44,3	12:06,5	20:22,4	350	32,03	70,08	03:01,7	13:50,0	23:17,8
400	27,67	60,41	02:39,1	11:45,7	19:48,2	400	31,23	68,43	02:56,4	13:26,5	22:39,4
450	26,98	58,95	02:34,1	11:26,0	19:15,8	450	30,47	66,86	02:51,4	13:04,2	22:03,1
500	26,32	57,57	02:29,3	11:07,3	18:45,1	500	29,75	65,37	02:46,6	12:43,2	21:28,7
550	25,68	56,25	02:24,8	10:49,4	18:15,8	550	29,06	63,95	02:42,1	12:23,0	20:55,9
600	25,08	54,98	02:20,4	10:32,3	17:47,7	600	28,40	62,58	02:37,7	12:03,8	20:24,4
650	24,49	53,76	02:16,3	10:15,8	17:20,6	650	27,76	61,27	02:33,5	11:45,2	19:54,2
700	23,93	52,58	02:12,2	09:59,9	16:54,5	700	27,15	59,99	02:29,5	11:27,3	19:25,0
750	23,38	51,44	02:08,3	09:44,5	16:29,2	750	26,55	58,76	02:25,6	11:10,1	18:56,8

- Restaurant (1. Platz)
- Pizzeria (2. Platz)
- Mc Donalds (3. Platz).

Jedes Team erhält eine Teamurkunde.

je nach Alter und Geschlecht werden die erreichten Punkte mit einem Bonus multipliziert.
z.B.: M50 - 1,8; W 50 - 2,0; M 70 - 4,0; W 70 - 5,0; w Jgd B - 1,2; m Jgd B - 1,2