

headstart<sup>®</sup>

[headstart] (eng), im Vorprung



focus plus

Schärft die Sinne,  
Nicht den Puls!

- ✓ Verbesserte Konzentration!
- ✓ Stressabbauende Wirkung!
- ✓ Vitamininhaltig!
- ✓ Optimal dosiert!
- ✓ Beim Sport!
- ✓ In der Schule!
- ✓ Im Beruf

präsentiert



Dopingfrei!

[www.headstart.at](http://www.headstart.at)



# ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN HALLENMEHRKAMPF

## ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN HALLE-EINZEL für U20 und U18

am 12./13.02.2011

in LINZ



# Österr. Staatsmeisterschaften Hallenmehrkampf und Österr. Meisterschaften Halle für U20 und U18

präsentiert von headstart focus plus

## ZEIT:

Samstag, 12. Februar 2011      Beginn: 10.30 Uhr

Sonntag, 13. Februar 2011      Beginn: 10.00 Uhr

## ORT:

Linz, Tips-Arena, 4020 Linz, Ziegeleistraße 76

## DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND:

OÖLV

## BEWERBE:

siehe allgemeine Bestimmungen

## LIMITS:

die Meisterschaftsteilnahme ist in allen Klassen und Bewerben an Limits gebunden  
siehe beiliegende Tabelle

## NENNUNGEN:

bis Montag, 07. Februar 2011 online unter <http://daten.oelv.at>

## STARTNUMMERN AUSGABE:

Samstag, 12. Februar 2011, ab 09.00 Uhr, - vereinsweise an der Meldestelle

## BEWERBSMELDUNG:

bis 60 Minuten vor Beginn des jeweiligen Bewerbs persönlich bei der Meldestelle.

## BESTIMMUNGEN:

Die Meisterschaften werden nach den Bestimmungen der IAAF und des ÖLV durchgeführt.

## LEITER WETTKAMPFVORBEREITUNG:

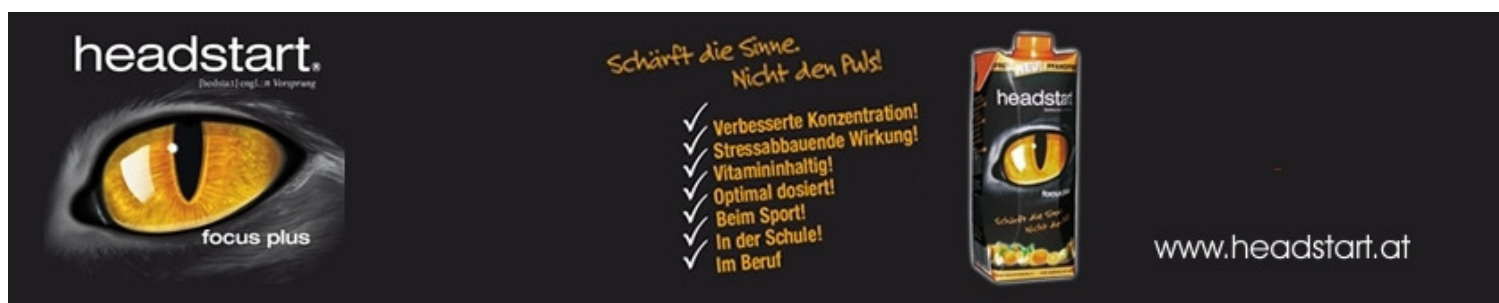
Sepp Schopf, Tel.: 0664 / 73549916, E-Mail: [schopf.sepp@aon.at](mailto:schopf.sepp@aon.at)

## WETTKAMPFLEITER des ÖLV:

DI Robert Katzenbeisser, Tel.: 0664 / 73631813, E-Mail: [webmaster@oelv.at](mailto:webmaster@oelv.at)

## QUARTIERBESTELLUNGEN:

Tourismus Service der Stadt Linz, Hauptplatz 1, Tel.: 0732 / 707017-77 oder  
Jugendgästehaus Linz: <http://www.jugendherbergsverband.at/Linz.htm>  
Email: [jgh.linz@oejhv.or.at](mailto:jgh.linz@oejhv.or.at) , Tel. 0732-664434; Fax. 0732-664434-75



**headstart**  
Dedicated Energy

**focus plus**

*Schärft die Sinne  
Nicht den Puls!*

- ✓ Verbesserte Konzentration!
- ✓ Stressabbauende Wirkung!
- ✓ Vitaminhaltig!
- ✓ Optimal dosiert!
- ✓ Beim Sport!
- ✓ In der Schule!
- ✓ Im Beruf!

**headstart**  
Dedicated Energy

*Schärft die Sinne  
Nicht den Puls!*

[www.headstart.at](http://www.headstart.at)

**PRESSEARBEIT:**

www.oelv.at bzw. presse@oelv.at

**SPRUNGHÖHEN:****männliche U18**

Hoch: 1,70, 1,75, 1,80, 1,83, 1,86 usw. je 3 cm  
Stabhoch: 3,00, 3,20, 3,40, 3,50, 3,60 usw. je 10 cm

**weibliche U18**

Hoch: 1,48, 1,53, 1,57, 1,60, 1,63 usw. je 3 cm  
Stabhoch: 2,60, 2,80, 3,00, 3,10 usw. je 10 cm

**männliche U20**

Hoch: 1,75, 1,80, 1,85, 1,88, 1,91 usw. je 3 cm  
Stabhoch: 3,70, 3,90, 4,00, 4,10 usw. je 10 cm

**weibliche U20**

Hoch: 1,50, 1,55, 1,58, 1,61 usw. je 3 cm  
Stabhoch: 2,80, 3,00, 3,20, 3,30 usw. je 10 cm

**Männer - Mehrkampf**

Hoch: 1,55, 1,60, 1,65, 1,70, 1,75, 1,78, 1,81 usw. je 3 cm  
Stabhoch: ab 3,00 je 10 cm

**Frauen - Mehrkampf**

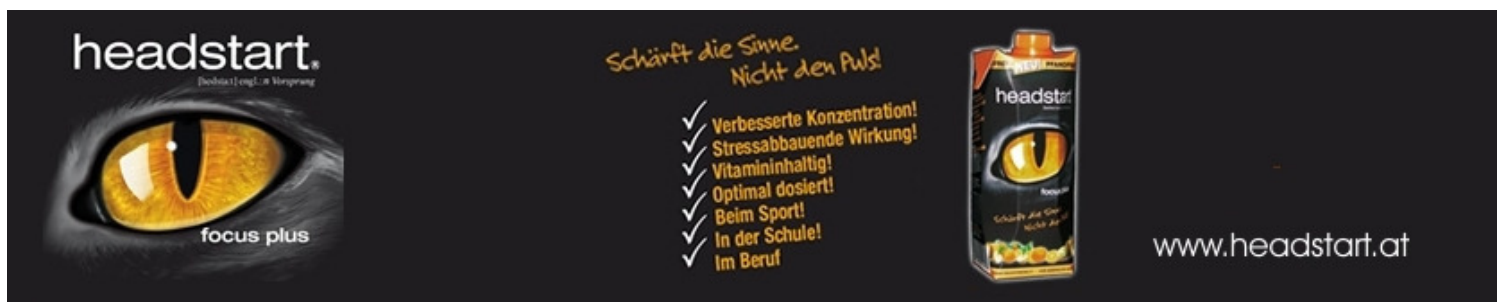
Hoch: 1,30, 1,35, 1,40, 1,45, 1,48, 1,51 usw. je 3 cm

Laut Beschluss des erweiterten ÖLV-Vorstandes vom 27. November 1999 gilt für die Sprunghöhen im Mehrkampf folgende Regelung:

*Jede Athletin/ jeder Athlet hat die Möglichkeit, eine Wunschhöhe unter der ausgeschriebenen Anfangshöhe zu springen. Diese Höhe muss unter allen Athlet(inn)en, die ebenfalls den Wunsch einer Zusatzhöhe haben, abgesprochen werden. Bei Uneinigkeit unter den Athlet(inn)en entscheidet der technische Delegierte über diese eine Höhe. Unmittelbar nach der Wunschhöhe wird die Latte auf die ausgeschriebene Anfangshöhe gelegt.*

**Hinweis:**

Für Unfälle, Diebstahl und sonstige Schäden wird keine Haftung übernommen. Diese Veranstaltung wird nach den Wettkampfbestimmungen 2011 des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes durchgeführt. Der Veranstalter behält sich das Recht vor kurzfristige Änderungen durchzuführen, diese werden am Veranstaltungstag rechtzeitig bekannt gegeben.



**headstart.**  
hochkonzentriertes Energiemittel

**focus plus**

Schärft die Sinne  
Nicht den Puls!

- ✓ Verbesserte Konzentration!
- ✓ Stressabbauende Wirkung!
- ✓ Vitaminhaltig!
- ✓ Optimal dosiert!
- ✓ Beim Sport!
- ✓ In der Schule!
- ✓ Im Beruf!


[www.headstart.at](http://www.headstart.at)

# ZEITPLAN – Tag 1

(Änderungen vorbehalten)

SAMSTAG, 12. Februar 2011					
männl. U18	weibl. U18	ZEIT	männl. U20	weibl. U20	7-Kampf M
Hoch	Drei	10:30	Hoch	Drei	
Kugel		11:00			
Stab		11:30	Stab		
Drei	Kugel	12:15	Drei	Kugel	
	60m VL	12:30			
		12:45		60m VL	
60m VL		13:00			
		13:15	60m VL		
		13:30			60m ZL
		13:45			
		13:50			
	60m EL	14:00	Kugel		
		14:05		60m EL	
60m EL		14:10			
		14:15	60m EL		Weit *)
	Hoch	14:30		Hoch	
		14:30			
	800m ZL	14:40		800m ZL	
		14:50			
800m ZL	Stab	15:00	800m ZL	Stab	
		15:15			
	200m ZL	15:30			Kugel *)
		15:50		200m ZL	
		16:00			
200m ZL		16:10			
		16:30	200m ZL		
		16:40			
		17:00			Hoch *)
	3000m ZL	17:30		3000m ZL	
3000m ZL		17:50	3000m ZL		

\*) die Bewerbungszeiten für die Mehrkampfdisziplinen sind Richtzeiten und können sich bei Notwendigkeit verschieben.




headstart<sup>®</sup>  
headstart | engl. in Vorprägung

focus plus

Schärft die Sinne  
Nicht den Puls!

- ✓ Verbesserte Konzentration!
- ✓ Stressabbauende Wirkung!
- ✓ Vitaminhaltig!
- ✓ Optimal dosiert!
- ✓ Beim Sport!
- ✓ In der Schule!
- ✓ Im Beruf




www.headstart.at

# ZEITPLAN – Tag 2

(Änderungen vorbehalten)

SONNTAG, 13. Februar 2011						
männl. U18	weibl. U18	7-Kampf M	ZEIT	männl. U20	weibl. U20	5-Kampf F
Weit			10:00	Weit		60mH ZL
			10:20			
			10:30			Hoch *)
			10:45			
	400m ZL		11:00			
			11:15		400m ZL	
400m ZL			11:30			
			11:45	400m ZL		
	Weit		12:00		Weit	
			12:15			
			12:30			
		60mH ZL	12:45			
			13:00			Kugel *)
60mH ZL		Stab *)	13:15			
			13:30	60mH ZL		
			13:40			
	60mH ZL		14:00			
			14:15		60mH ZL	
			14:30			Weit *)
	1500m EL		14:45		1500m EL	
1500m EL			15:00	1500m EL		
			15:30			
			16:00			800m *)
		1000m *)	16:30			

\*) die Bewerbungszeiten für die Mehrkampfdisziplinen sind Richtzeiten und können sich bei Notwendigkeit verschieben.




headstart<sup>®</sup>  
headstart | engl. in Vorzug

focus plus

*Schärft die Sinne,  
Nicht den Puls!*

- ✓ Verbesserte Konzentration!
- ✓ Stressabbauende Wirkung!
- ✓ Vitamininhaltig!
- ✓ Optimal dosiert!
- ✓ Beim Sport!
- ✓ In der Schule!
- ✓ Im Beruf



[www.headstart.at](http://www.headstart.at)

## LIMITTAFEL

	MÄNNER		MU20	MU18
60m	7,20/6,15/11,24	60m/50m/100m	7,45/6,40/11,54	7,70/6,60/11,74
200m	22,80		24,00	25,00
400m	52,50		54,00	55,50
800m	2:02.00		2:07.00	2:12.00
1500m	4:20.00		4:30.00	4:40.00
3000m	9:25.00 / 16:15,00	3000m/5000m	9:55 / 17:30	10:25 / 19:10
60mH	9,50/8,25/16,20	60H/50H/110H	9,50/8,25/16,20	9,50/8,25/16,20
Weit	6,60		6,20	5,80
Drei	12,75		12,00	11,00
Stab	4,30		3,70	3,20
Hoch	1,85		1,80	1,75
Kugel	12,50		11,50	11,00
4x200m	o.L.			
Mehrkampf	5000 / 3500i			
	FRAUEN		WU20	WU18
60m	8,00/6,90/12,84	60m/50m/100m	8,15/7,10/13,04	8,30/7,15/13,34
200m	26,50		27,25	27,50
400m	62,50		64,00	65,50
800m	2:26.00		2:28.00	2:30.00
1500m	5:05.00		5:15.00	5:25.00
3000m	11:20.00/20:00,00	3000m/5000m	11:45 / 21:40	12:10 / 23:20
60mH	9,85/8,60/16,04	60H/50H/100H	10,00/8,80/16,80	9,85/8,60/16,04
Weit	5,35		5,15	4,95
Drei	10,50		10,00	9,50
Stab	3,20		3,00	2,80
Hoch	1,58		1,55	1,53
Kugel	10,90		10,00	9,00
4x200m	o.L.			
Mehrkampf	3500 / 2500i			

Die Limitleistung muss aus der Hallen-bzw. Freiluftbestenliste 2010 ersichtlich sein oder durch einen Wettkampfbbericht aus der Freiluftsaion 2010 bzw. Hallensaison 2010 oder 2011 dokumentiert werden. Laut Beschluss des ÖLV-Vorstandes vom 24.02.2008 sind ÖLV-A-Kader AthletInnen auch ohne Limit in Bewerben ihrer Disziplingruppe startberechtigt. Starts a.W. sind bei den Hallenmeisterschaften U18/U20/Mehrkampf auch für Kaderathleten aus zeitplantechnischen Gründen nicht möglich. Über eine Startberechtigung ohne Limit bei den Hallenmeisterschaften U18/U20/Mehrkampf entscheidet der Wettkampfsportwart in Übereinstimmung mit dem zuständigen Nationaltrainer im Sinne des Österreichischen Nationalteams. **Die Mehrkämpfe werden jeweils nur in einer Gruppe durchgeführt => max. 16 Starter Die angeführten Limits sind Mindestwerte für die Nennung - starten können nur die besten 16!** Für "Klassenaufsteiger" gelten die Limits für Mehrkampf aus dem Vorjahr mit ihren Geräten (z.B. U20- oder U18-Zehnkampf, weibl. U18-Siebenkampf).

headstart  
Dochta | engl. in Vorprägung  
focus plus

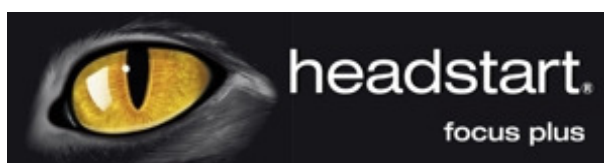
Schärft die Sinne  
Nicht den Puls!

- ✓ Verbesserte Konzentration!
- ✓ Stressabbauende Wirkung!
- ✓ Vitaminhaltig!
- ✓ Optimal dosiert!
- ✓ Beim Sport!
- ✓ In der Schule!
- ✓ Im Beruf!

www.headstart.at

# Österr. Staatsmeisterschaften Hallenmehrkampf und Österr. Meisterschaften Halle für U20 und U18

PRÄSENTIERT VON



FÖRDERER und SPONSOREN des ÖLV



OFFIZIELLER AUSTRÜSTER DES ÖLV



**Österreichischer Leichtathletik-Verband**

1040 Wien, Prinz Eugen-Straße 12

ZVR-Zahl 831713114


Tel. 01/ 505 73 50 Fax: 01/ 505 72 88

Internet: [www.oelv.at](http://www.oelv.at) E-Mail: [office@oelv.at](mailto:office@oelv.at)



# headstart®

[hedsta:t] engl.: *n* Vorsprung



focus plus

Schärft die Sinne.  
Nicht den Puls!



*headstart focus plus verbessert die Konzentrationsfähigkeit  
und baut Stress ab!*



## Erfrischend anders!

Headstart Focus plus - Das konzentrationsfördernde, stressabbauende Erfrischungsgetränk für alle, die mehr leisten wollen: **im Sport, Beruf, Schule und Alltag.**

## Was ist anders?

Getränke mit einem hohen Gehalt an raffiniertem Zucker enthalten hohe Dosen von Glucose, die schnell absorbiert werden und zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels führen. Nach derartigen „Zuckerinjektionen“ erhöht die Bauchspeicheldrüse ebenso schnell die Produktion des Hormons Insulin, um den schlagartig erhöhten Blutzuckerspiegel zu „neutralisieren“ und die Glucose aus dem Blutkreislauf zu nehmen. Dieser Prozess führt im Anschluss an ein kurzzeitiges „Glucosehoch“ zu einer reduzierten Glucoseverfügbarkeit für das Gehirn (Unterzuckerung) mit Symptomen wie Schwächegefühl, verminderter Aufmerksamkeit und/oder Nervosität und Konzentrationsmängeln.

„**headstart focus plus**“ ist anders! Durch die ausgewogene Dosierung wird die gleichmäßige Energiezufuhr

für Körper und Geist gewährleistet und dadurch eine Konzentrationsverbesserung mit gleichzeitigem Stressabbau erzielt! Außerdem kann die „höhere“ Leistungsfähigkeit länger aufrecht erhalten werden.

## Für Sie getestet!

Bei Feldversuchen der Sportklinik Hellersen konnte eine bis zu 12 %ige Leistungssteigerung nachgewiesen werden! Die Probanden fühlten sich ruhiger, aufmerksamer und entschlossener auf das Ziel ausgerichtet und konnten die verbesserte Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten.

## Anwendung!

Um die beste Wirkung von "headstart focus plus" zu erzielen trinken Sie 100-120ml alle 15-20 Minuten. Somit ist eine optimale "Gehirnleistung" sichergestellt. Eine Packung „headstart focus plus“ (500ml) versorgt somit ihr Gehirn für ca 1,5 Stunden optimal mit Energie!

**Konzentration ist der Schlüssel zum Erfolg-Übera!!!**



- ✓ **Verbesserte Konzentration!**
- ✓ **Stressabbauende Wirkung!**
- ✓ **Vitaminhaltig!**
- ✓ **Optimal dosiert!**
- ✓ **Beim Sport!**
- ✓ **In der Schule!**
- ✓ **Im Beruf**



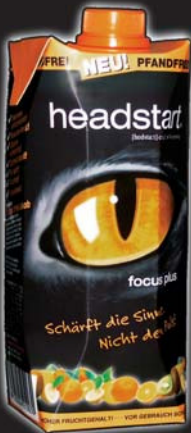
Zusammengestellt von

**Dr. med. Ernst Jakob**

Chefarzt Sportmedizin der  
Sportklinik Hellersen.

U. a. seit 1984 Verbandsarzt  
des Deutschen Skiverbandes,  
Schwerpunkte Biathlon,  
Skilanglauf und Skisprung

[www.sportkrankenhaus.de](http://www.sportkrankenhaus.de)



**RIKA Sport GmbH & CoKG**

Müllerviertel 19

A-4563 Micheldorf, Austria



Bestellung im Online-Shop:

[www.headstart.at](http://www.headstart.at)