

## 21. DEUTSCHE HALLENMEISTERSCHAFTEN MASTERS DEUTSCHE WINTERWURFMEISTERSCHAFTEN MASTERS 28.FEBRUAR – 02.MÄRZ 2025 IN FRANKFURT

### 1 BEACHTEN

- „Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2025“

### 2 AUSRICHTER / ÖRTLICHER AUSRICHTER

- Hessischer Leichtathletik-Verband
- Eintracht Frankfurt e.V.

### 3 TELEFON

- In Notfällen (z. B. Stau bei der Anreise, für Vorabmeldungen am Stellplatz, etc.) steht am Veranstaltungstag folgende Rufnummer zur Verfügung: 0151-58802255

### 4 AUSTRAGUNGSTÄTTE

- Halle
  - Leichtathletikhalle Frankfurt Kalbach, Sport- und Freizeitzentrum Frankfurt-Kalbach, Am Martinszehnten 2, 60437 Frankfurt am Main
- Winterwurf
  - Bundesstützpunkt Leichtathletik, Hahnstraße 75, 60528 Frankfurt am Main

### 5 MELDESCHLUSS

- Sonntag, 16. Februar 2025 beim eigenen Landesverband über das Meldeportal LADV
- Nachmeldungen sind bis 72 Stunden vor der Veranstaltung (Mittwoch, 26. Februar 2025, 12:00 Uhr) mit einer Nachmeldegebühr von 100€ möglich.
  - Voraussetzung ist die Erbringung der Mindestleistung vor Meldeschluss
- Die Meldeportale zur DM Halle Masters und DM Winterwurf Masters sind in LADV separat angelegt und die Anmeldung ist entsprechend der ausgeschriebenen Disziplinen vorzunehmen.

### 6 TEILNAHMEBERECHTIGUNG

- Teilnahmeberechtigt sind:
- Masters der Klassen M35-M90 & W35-W90:  
sofern sie in der Freiluftsaison 2024 oder der Hallensaison 2024/2025 (01.11.2024 bis Meldeschlusstermin) die geforderten Mindestleistungen erfüllt haben.
- Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ordnungsgemäße Meldung bis zum Meldeschlusstermin.

### 7 WETTBEWERBE/MINDESTLEISTUNGEN

- Alle Läufe (mit Ausnahme der 60m) werden als Zeitendläufe durchgeführt.
- Bei Zusammenlegung der Altersklassen im Hoch- und Stabhochsprung können die Sieger: innen der einzelnen Altersklassen die nächste Sprunghöhe nur dann frei

wählen, wenn durch die Höhe ein neuer Rekord/Deutsche Bestleistung erzielt werden kann. Ansonsten sind die Steigerungshöhen einzuhalten.

- Qualifikationsleistungen für die 1500m werden auch über die 3000m zugelassen.
- Qualifikationsleistungen für das 3000 m Bahngehen werden auch über das 5000 m Bahngehen zugelassen
- Ist in einer Altersklasse keine Mindestleistung hinterlegt, ist diese nicht ausgeschrieben, es kann aber in der nächstjüngeren Altersklasse gemeldet werden. Die Wertung erfolgt ausschließlich in der ausgeschrieben AK.
- Mindestleistung Altersklassenwechsel: Wer die Mindestleistung in 2024 in seiner alten Altersklasse erreicht hat, darf diese Mindestleistung auch in der neuen Altersklasse nutzen

## Mindestleistungen Halle Männlich

Masters männlich	M35	M40	M45	M50	M55	M60
60 m	8,10 sec	8,30 sec	8,35 sec	8,50 sec	8,55 sec	9,20 sec
oder 100 m*	12,30 sec*	12,70 sec*	12,80 sec*	13,00 sec*	13,25 sec*	13,90 sec*
200 m	25,70 sec	26,40 sec	26,60 sec	27,25 sec	27,80 sec	29,10 sec
400 m	57,75 sec	59,00 sec	60,80 sec	62,50 sec	63,00 sec	69,20 sec
800 m	2:11,30 min	2:13,50 min	2:16,50 min	2:22,00 min	2:28,00 min	2:39,00 min
1500 m	4:35,00 min	4:42,00 min	4:44,00 min	4:51,00 min	5:06,00 min	5:30,00 min
oder 3000m	9:25,00 min	9:45,00 min	9:55,00 min	10:25,00 min	10:40,00 min	11:30,00 min
60 m Hürden	9,80 sec	10,50 sec	10,90 sec	11,40 sec	12,30 sec	12,80 sec
oder 110 m Hü*	18,70 sec*	19,50 sec*	20,50 sec*	-	-	-
oder 100 m Hü*	-	-	-	18,00 sec*	19,50 sec*	20,00 sec*
4x200 m	1:47,00 min	1:52,00 min	-	1:58,00 min	-	2:07,00 min
oder 4x100 m*	51,00 sec*	52,00 sec*	-	53,80 sec*	-	58,00 sec*
Hochsprung	1,67 m	1,60 m	1,58 m	1,52 m	1,50 m	1,35 m
Stabhochsprung	3,20 m	3,00 m	2,80 m	2,70 m	2,40 m	2,25 m
Dreisprung	11,00 m	10,60 m	10,30 m	10,00 m	9,30 m	8,50 m
Weitsprung	5,60 m	5,35 m	5,25 m	5,10 m	4,95 m	4,45 m
Kugelstoß	11,70m /7,26kg	11,40m/7,26kg	11,30m/7,26kg	12,30 m/6kg	11,80 m/6kg	11,90 m/5kg
3000 m Bahngehen	17:40,00 min	18:00,00 min	18:20,00 min	18:50,00 min	19:20,00 min	19:50,00 min
oder 5000 m Bahngehen	30:00,00 min	30:45,00 min	31:30,00 min	32:15,00 min	33:00,00 min	33:45,00 min

Masters männlich	M65	M70	M75	M80	M85	M90
60 m	9,60 sec	10,10 sec	10,60 sec	12,80 sec	13,50 sec	14,50 sec
oder 100 m*	14,80 sec*	15,40 sec*	16,60 sec*	18,50 sec*	23,00 sec*	24,00 sec*
200 m	30,50 sec	33,00 sec	36,00 sec	44,00 sec	49,50 sec	54,50 sec
400 m	71,00 sec	81,00 sec	93,00 sec	96,00 sec	108,00 sec.	-
800 m	2:53,00 min	3:05,00 min	3:33,00 min	3:50,00 min	4:30,00 min	-
1500 m	6:00,00 min	6:30,00 min	7:35,00 min	8:30,00 min	9:50,00 min	-
oder 3000m	12:30,00 min	13:30,00 min	16:00,00 min	18:50,00 min	21:50,00 min	24:50,00 min
60 m Hü	13,20 sec	13,50 sec	15,10 sec	19,00 sec	-	-
oder 100 m Hü*	22,00 sec*	-	-	-	-	-
oder 80 m Hü*	-	17,30 sec*	19,80 sec*	23,00 sec*	-	-
4x200 m	-	2:25,00 min	-	-	-	-
oder 4x100 m*	-	66,00 sec*	-	-	-	-
Hochsprung	1,30 m	1,25 m	1,12 m	1,00 m	0,95 m	-
Stabhochsprung	2,20 m	2,10 m	2,00 m	2,00 m	-	-
Dreisprung	8,00 m	7,50 m	7,00 m	6,20 m	5,90 m	-
Weitsprung	4,15 m	3,90 m	3,40 m	2,90 m	2,60 m	2,30 m
Kugelstoß	10,80 m / 5 kg	10,80 m / 4 kg	9,80 m / 4 kg	10,00 m/3 kg	7,90 m / 3 kg	5,80 m / 3 kg
3000 m Bahngehen	20:20,00 min	21:30,00 min	22:30,00 min	23:30,00 min	24:30,00 min	25:30,00 min
Oder 5000 m Bahngehen	34:30,00 min	36:30,00 min	38:00,00 min	40:00,00 min	42:00,00 min	44:00,00 min

\*Freiluft

## Mindestleistungen Halle Weiblich

Masters weiblich	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60
60 m	9,10 sec	9,15 sec	9,80 sec	9,80 sec	10,40 sec	11,20 sec
oder 100 m*	14,20 sec*	14,30 sec*	14,85 sec*	15,20 sec*	15,90 sec*	17,50 sec*
200 m	29,70 sec	30,00 sec	31,00 sec	32,50 sec	34,00 sec	38,00 sec
400 m	69,00 sec	72,00 sec	75,00 sec	77,00 sec	82,00 sec	85,00 sec
800 m	2:42,00 min	2:46,00 min	2:50,00 min	2:53,00 min	3:05,00 min	3:30,00 min
1500 m	5:50,00 min	5:57,00 min	6:05,00 min	6:10,00 min	6:40,00 min	7:00,00 min
oder 3000m	11:55,00 min	12:10,00 min	12:30,00 min	13:00,00 min	14:00,00 min	14:45,00 min
60m Hürden	11,10 sec	11,50 sec	11,80 sec	12,10 sec	12,80 sec	13,60 sec
oder 100 m Hü*	20,00 sec*	-	-	-	-	-
oder 80 m Hü*	-	15,30 sec*	16,00 sec*	16,30 sec*	17,50 sec*	18,40 sec*
4x200 m	2:05,00 min	2:15,00 min	-	2:30,00 min	-	2:50,00 min
oder 4x100 m*	58,00 sec*	58,00 sec*	-	62,00 sec*	-	73,00 sec*
Hochsprung	1,38 m	1,35 m	1,30 m	1,25 m	1,20 m	1,10 m
Stabhochsprung	2,00 m	2,00 m	2,00 m	1,90 m	1,90 m	1,80 m
Dreisprung	9,00 m	8,50 m	8,00 m	7,70 m	7,30 m	6,70 m
Weitsprung	4,40 m	4,35 m	4,20 m	4,15 m	3,65 m	3,30 m
Kugelstoß	9,70 m / 4 kg	9,60 m / 4 kg	9,50 m / 4 kg	10,20 m / 3 kg	9,50 m / 3 kg	8,40 m / 3 kg
3000 m Bahngehen	19:15,00 min	20:00,00 min	20:45,00 min	21:30,00 min	22:15,00 min	23:00,00 min
oder 5000 m Bahngehen	33:30,00 min	34:30,00 min	35:30,00 min	36:30,00 min	37:30,00 min	38:30,00 min

Masters weiblich	W65	W70	W75	W80	W85	W90
60 m	12,10 sec	12,55 sec	13,10 sec	15,00 sec	17,00 sec	-
oder 100 m*	19,30 sec*	20,50 sec*	23,00 sec*	25,00 sec*	27,00 sec	-
200 m	41,00 sec	42,50 sec	47,50 sec	50,00 sec	-	-
400 m	95,00 sec	99,00 sec	103,00 sec	109,00 sec	-	-
800 m	3:50,00 min	4:00,00 min	4:10,00 min	4:30,00 min	-	-
1500 m	7:30,00 min	7:45,00 min	8:05,00 min	-	-	-
oder 3000m	16:00,00 min	17:00,00 min	17:45,00 min	-	-	-
60 m Hürden	14,60 sec	16,60 sec	18,00 sec	-	-	-
oder 80 m Hü*	19,00 sec*	21,00 sec*	25,00 sec*	-	-	-
4x200 m	-	3:40,00 min	-	-	-	-
oder 4x100 m*	-	77,00 sec*	-	-	-	-
Hochsprung	1,00 m	0,95 m	0,90 m	0,85 m	-	-
Stabhochsprung	1,80 m	1,80 m	-	-	-	-
Dreisprung	6,30 m	6,00 m	5,80 m	-	-	-
Weitsprung	3,00 m	2,60 m	2,30 m	2,10 m	-	-
Kugelstoß	7,20 m / 3 kg	6,80 m / 3 kg	6,80 m / 2 kg	6,30 m / 2 kg	4,80 m / 2 kg	4,00 m / 2 kg
3000 m Bahngehen	23:45,00 min	24:30,00 min	25:15,00 min	27:15,00 min	29:15,00 min	31:15,00 min
oder 5000 m Bahngehen	39:30,00 min	40:45,00 min	42:00,00 min	45:00,00 min	47:00,00 min	49:00,00 min

\*Freiluft

## Mindestleistungen Winterwurf Männlich

	<b>M35</b>	<b>M40</b>	<b>M45</b>	<b>M50</b>	<b>M55</b>	<b>M60</b>
<b>Diskus</b>	34,00 m (2,00 kg)	34,00 m (2,00 kg)	34,00 m (2,00 kg)	40,00 m (1,50 kg)	37,00 m (1,50 kg)	41,00 m (1,00 kg)
<b>Hammer</b>	35,00 m (7,26 kg)	33,00 m (7,26 kg)	34,00 m (7,26 kg)	37,00 m (6,00 kg)	32,50 m (6,00 kg)	37,50 m (5,00 kg)
<b>Speer</b>	46,00 m (800 g)	46,00 m (800 g)	44,00 m (800 g)	44,00 m (700 g)	40,50 m (700 g)	40,00 m (600 g)

	<b>M65</b>	<b>M70</b>	<b>M75</b>	<b>M80</b>	<b>M85</b>	<b>M90</b>
<b>Diskus</b>	37,00 m (1,00 kg)	32,75 m (1,00 kg)	28,00 m (1,00 kg)	24,50 m (1,00 kg)	19,50 m (1,00 kg)	12,00 m (1,00kg)
<b>Hammer</b>	33,00 m (5,00 kg)	35,00 m (4,00 kg)	30,00 m (4,00 kg)	27,00 m (3,00 kg)	22,00 m (3,00 kg)	13,50 m (3,00kg)
<b>Speer</b>	35,00 m (600 g)	32,00 m (500 g)	29,00 m (500 g)	27,00 m (400 g)	18,00 m (400 g)	12,50 m (400 g)

## Mindestleistungen Winterwurf Weiblich

	<b>W35</b>	<b>W40</b>	<b>W45</b>	<b>W50</b>	<b>W55</b>	<b>W60</b>
<b>Diskus</b>	30,00 m (1,00 kg)	28,50 m (1,00 kg)	29,00 m (1,00 kg)	26,50 m (1,00 kg)	25,50 m (1,00 kg)	23,00 m (1,00 kg)
<b>Hammer</b>	26,00 m (4,00 kg)	25,00 m (4,00 kg)	28,00 m (4,00 kg)	30,00 m (3,00 kg)	30,00 m (3,00 kg)	27,00 m (3,00 kg)
<b>Speer</b>	29,50 m (600 g)	29,00 m (600 g)	26,00 m (600 g)	27,50 m (500 g)	23,00 m (500 g)	21,00 m (500 g)

	<b>W65</b>	<b>W70</b>	<b>W75</b>	<b>W80</b>	<b>W85</b>	<b>W90</b>
<b>Diskus</b>	17,00 m (1,00 kg)	15,50 m (1,00 kg)	15,00 m (750 g)	13,00 m (750 g)	10,50 m (750 g)	9,20 m (750 g)
<b>Hammer</b>	19,50 m (3,00 kg)	18,00 m (3,00 kg)	20,50 m (2,00 kg)	16,50 m (2,00 kg)	14,50 m (2,00 kg)	13,50 m (2,00kg)
<b>Speer</b>	15,00 m (500 g)	14,00 m (500 g)	13,50 m (400 g)	11,50 m (400g)	10,00 m (400g)	9,00 m (400g)

## 8 SPRUNGHÖHEN

Altersklasse	Hochsprung		Stabhochsprung	
	Anfangshöhe	Steigerung	Anfangshöhe	Steigerung
M35	1,63 m	weiter je 3 cm	3,10 m	weiter je 10 cm
M40	1,57 m	weiter je 3 cm	2,90 m	weiter je 10 cm
M45	1,54 m	weiter je 3 cm	2,70 m	weiter je 10 cm
M50	1,48 m	weiter je 3 cm	2,60 m	weiter je 10 cm
M55	1,45 m	weiter je 3 cm	2,30 m	weiter je 10 cm
M60	1,33 m	weiter je 3 cm	2,10 m	weiter je 10 cm
M65	1,27 m	weiter je 3 cm	2,10 m	weiter je 10 cm
M70	1,21 m	weiter je 3 cm	2,00 m	weiter je 10 cm
M75	1,09 m	weiter je 3 cm	1,90 m	weiter je 10 cm
M80	0,97 m	weiter je 3 cm	1,90 m	weiter je 10 cm
M85	0,91 m	weiter je 3 cm	----	----

Altersklasse	Hochsprung		Stabhochsprung	
	Anfangshöhe	Steigerung	Anfangshöhe	Steigerung
W35	1,35 m	weiter je 3 cm	1,90 m	weiter je 10 cm
W40	1,32 m	weiter je 3 cm	1,90 m	weiter je 10 cm
W45	1,26 m	weiter je 3 cm	1,90 m	weiter je 10 cm
W50	1,23 m	weiter je 3 cm	1,80 m	weiter je 10 cm
W55	1,17 m	weiter je 3 cm	1,80 m	weiter je 10 cm
W60	1,05 m	weiter je 3 cm	1,80 m	weiter je 10 cm
W65	0,96 m	weiter je 3 cm	1,80 m	weiter je 10 cm
W70	0,93 m	weiter je 3 cm	1,80 m	weiter je 10 cm
W75	0,87 m	weiter je 3 cm	----	----
W80	0,84 m	weiter je 3 cm	----	----

## 9 MAX. SPIKESLÄNGE

- Die maximale Spikeslänge in Frankfurt beträgt 6 mm (9 mm im Hochsprung)

## 10 HINWEISE

- Weitsprung Anlage 2
  - Die maximale Anlauflänge beträgt hier 30 m
- Training
  - Ein Training in der Wettkampfhalle ist aufgrund technischer Aufbauten nicht möglich.
- TIC (ehemals Stellplatz)
  - Die Bestätigung der Meldung durch Abgabe der Stellplatzkarte ist 90 Minuten (Stabhochsprung 120 Minuten) vor Beginn des jeweiligen Wettbewerbs vorzunehmen. Für die pünktliche Abgabe der Stellplatzkarte ist ausschließlich die:der Aktive verantwortlich.
- Callroom / Aufruf
  - **Ein Callroom ist eingerichtet. Für die Laufwettbewerbe gibt es einen Aufruf.** Die entsprechenden Zeiten werden in einem separaten Plan veröffentlicht.
- Stabhochsprungstäbe
  - Die Anlieferung der Stäbe erfolgt über den Seiteneingang der Leichtathletikhalle
- Meldegebühren
  - Die Meldegebühren werden den Vereinen in Rechnung gestellt.
  - Es müssen keine Abmeldungen bei Verletzungen, Krankheit, etc. erfolgen.

- Sportärztliche Untersuchung
  - Gem. §5.1.1.6 DLO hat der:die Teilnehmer:in für eine angemessene sportärztliche Untersuchung selbst verantwortlich Sorge zu tragen. Der Nachweis der Sportmedizinischen Untersuchung, die nicht älter als 12 Monate sein darf, kann bei Abgabe der Stellplatzkarte bzw. im Rahmen des Wettkampfs eingefordert werden.

## 11 STARTUNTERLAGENAUSGABE

- Die Startunterlagen für die Hallenwettbewerbe werden am Infopoint am Sportlereingang in der Leichtathletikhalle ausgegeben.
  - Freitag, 28. Februar 2025 17:00 – 20:00 Uhr
  - Samstag, 01. März 2025 07:00 – 18:30 Uhr
  - Sonntag, 02. März 2025 07:00 – 16:00 Uhr
- Die Startunterlagen für den Winterwurf werden im Bürogebäude am Bundesstützpunkt ausgegeben.
  - Freitag, 28. Februar 2025 14:45 – 19:00 Uhr
  - Samstag, 01. März 2025 08:00 – 18:30 Uhr
  - Sonntag, 02. März 2025 08:00 – 14:15 Uhr

## 12 ANREISE

- Leichtathletikhalle Frankfurt-Kalbach
  - BAB A5 Darmstadt-Frankfurt-Kassel bis zum Bad-Homburger Kreuz, A661 Richtung Frankfurt-Ost/Offenbach, 1. Abfahrt Frankfurt Kalbach/Bonames
  - Das Parken ist vor der Leichtathletikhalle möglich
- Bundesstützpunkt Frankfurt Hahnstraße
  - BAB A5 von Kassel kommend Ausfahrt 21 Niederrad nehmen, links Richtung Straßburger Straße > Lyoner Straße > hinter der Araltankstelle in die Hahnstraße einbiegen
  - BAB A5 vom Frankfurter Flughafen kommend Ausfahrt 21 Niederrad nehmen, Schwanheimer Ufer folgen, Lyoner Str. > hinter der Araltankstelle in die Hahnstraße einbiegen

## 13 ZEITPLAN

Freitag 28.02.2025												
Zeit	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85+	Zeit
16:30									Speer	Speer	Speer	16:30
17:30												17:30
18:00						Speer	Speer	Speer				18:00
19:00												19:00
19:30				Speer	Speer							19:30
Zeit	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85+	Zeit
16:30									Speer	Speer	Speer	16:30
17:30						Speer	Speer	Speer				17:30
18:00												18:00
19:00				Speer	Speer							19:00
19:30												19:30

Samstag 01.03.2025												
Zeit	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85+	Zeit
09:40	60 m HF											09:40
09:45	Speer	Speer	Speer									09:45
09:50		60 m HF										09:50
10:00									Weit 2	Weit 2	Weit 2	10:00
10:30	Weit 1	Weit 1	60 m HF							Kugel	Kugel	10:30
10:40				60 m HF								10:40
10:50					60 m HF							10:50
10:55						60 m HF						10:55
11:00							60 m HF					11:00
11:10								60 m HF				11:10
11:20									60 m HF			11:20
11:30				Diskus	Diskus							11:30
11:40								Kugel	Kugel			11:40
12:05							Weit 2	Weit 2				12:05
12:20			Weit 1									12:20
12:55	400 m											12:55
13:00	Diskus	Diskus	Diskus									13:00
13:05		400 m										13:05
13:20			400 m									13:20
13:25						Kugel	Kugel					13:25
13:30				Weit 1	Weit 1							13:30
13:35				400 m								13:35
13:50					400 m							13:50
13:55												13:55
14:00						400 m						14:00
14:05												14:05
14:10						Weit 2						14:10
14:15							400 m					14:15
14:25								400 m				14:25
14:30										Diskus	Diskus	14:30
14:40									400 m			14:40
14:50										400 m		14:50
14:55											400 m	14:55
15:05	Stab 1	Stab 1	Stab 1									15:05
15:10	60 m F							Drei	Drei	Drei	Drei	15:10
15:15		60 m F										15:15
15:20			60 m F									15:20
15:25				60 m F								15:25
15:30					60 m F							15:30
15:40				Kugel	Kugel							15:40
15:50								Diskus	Diskus			15:50
16:00						60 m F						16:00
16:05							60 m F					16:05
16:10								60 m F				16:10
16:15									60 m F			16:15
16:20										60 m F		16:20
16:25											60 m F	16:25
16:30	Drei	Drei	Drei	Drei								16:30
17:10	60 m Hü	60 m Hü										17:10
17:15			60 m Hü									17:15
17:20												17:20
17:25				60 m Hü								17:25
17:30					60 m Hü	Diskus	Diskus					17:30
17:45	Kugel	Kugel	Kugel									17:45
17:50						60 m Hü						17:50
18:00							60 m Hü					18:00
18:35					Drei	Drei	Drei	60 m Hü	60 m Hü			18:35
18:40										60 m Hü		18:40
19:00									1500 m	1500 m	1500 m	19:00
19:20	Hoch	Hoch	Hoch				1500 m	1500 m				19:20
19:30						1500 m						19:30
19:40	1500 m											19:40
19:50		1500 m										19:50
20:00			1500 m									20:00
20:10				1500 m								20:10
20:20					1500 m							20:20



Samstag 01.03.2025												
Zeit	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85+	Zeit
09:00	60m HF											09:00
09:10		60 m HF										09:10
09:20			60m HF									09:20
09:30				60m HF								09:30
09:40												09:40
09:45	Speer	Speer	Speer									09:45
09:50												09:50
10:00					60 m HF							10:00
10:10						60 m HF						10:10
10:20							60 m HF					10:20
10:30												10:30
10:40												10:40
10:50	Stab 1	Stab 1	Stab 1	Stab 1	Stab 1	Stab 1	Stab 1	Stab 1				10:50
10:55												10:55
11:00												11:00
11:10								Hammer	Hammer	Hammer	Hammer	11:10
11:20												11:20
11:30												11:30
11:40	400 m											11:40
11:45		400 m										11:45
11:55			400 m									11:55
12:05				400 m								12:05
12:10												12:10
12:15					400 m							12:15
12:20												12:20
12:25						400 m						12:25
12:30												12:30
12:35							400 m					12:35
12:40								400 m				12:40
12:45									400 m			12:45
12:50						Hammer	Hammer					12:50
14:10												14:10
14:15				Hammer	Hammer							14:15
15:35	60 m F											15:35
15:40	Hammer	Hammer	Hammer									15:40
15:40		60 m F										15:40
15:45			60 m F									15:45
15:50				60 m F								15:50
15:55					60 m F							15:55
16:30						60 m F						16:30
16:40							60 m F					16:40
16:45								60 m F				16:45
16:50									60 m F			16:50
16:55										60 m F		16:55
17:40	60 m Hü											17:40
18:10		60 m Hü	60 m Hü									18:10
18:20				60 m Hü								18:20
18:20					60 m Hü							18:20
18:30												18:30
18:35												18:35
18:40												18:40
18:50						60 m Hü	60 m Hü	60 m Hü				18:50
19:00												19:00
19:10						1500 m	1500 m	1500 m	1500 m			19:10
19:20	Hoch	Hoch	Hoch									19:20
20:30	1500 m	1500 m	1500 m									20:30
20:40				1500 m								20:40
20:50					1500 m							20:50

Sonntag 02.03.2025												
Zeit	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85+	Zeit
08:50	3000 m Bahngehen											08:50
09:15	3000 m Bahngehen											09:15
09:45									Hoch 1	Hoch 1		09:45
09:45									Hammer	Hammer	Hammer	09:45
09:50												09:50
10:00				Stab 1	Stab 2	Stab 2						10:00
10:10												10:10
10:20												10:20
10:30												10:30
10:40												10:40
10:50												10:50
11:00									Hoch 1			11:00
11:10												11:10
11:20												11:20
11:20												11:20
11:30												11:30
11:40							Hammer	Hammer				11:40
11:45												11:45
12:00	200 m											12:00
12:15		200 m										12:15
12:20												12:20
12:30			200 m			Hoch 1	Hoch 1					12:30
12:40				200 m								12:40
12:50												12:50
12:55					200 m							12:55
13:00												13:00
13:10						200 m						13:10
13:20					Hammer	Hammer						13:20
13:25							200 m					13:25
13:30												13:30
13:35								200 m				13:35
13:40												13:40
13:45									200 m			13:45
13:55												13:55
14:00										200 m		14:00
14:10											200 m	14:10
14:20												14:20
14:30												14:30
14:40							Stab 1	Stab 1	Stab 1	Stab 1		14:40
14:45												14:45
14:50												14:50
15:00	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer								15:00
15:05												15:05
15:15				Hoch 1	Hoch 1							15:15
15:30	800 m											15:30
15:35		800 m										15:35
15:40												15:40
15:45			800 m									15:45
15:50												15:50
15:55				800 m								15:55
16:00					800 m							16:00
16:05						800 m						16:05
16:10							800 m					16:10
16:20								800 m				16:20
16:30									800 m	800 m	800 m	16:30
16:40	4x200m											16:40
16:50		4x200 m										16:50
17:00				4x200 m								17:00
17:10						4x200 m		4x200 m				17:10
17:20												17:20
17:30												17:30
17:40												17:40
17:50												17:50

Sonntag 02.03.2025												
Zeit	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85+	Zeit
08:50												08:50
09:15												09:15
09:45	3000 m Bahngelassen											09:45
09:45	Drei	Drei	Drei	Drei		Diskus	Diskus	Hoch 2	Hoch 2			09:45
09:50	Kugel	Kugel	Kugel									09:50
10:00												10:00
10:10												10:10
10:20	200 m											10:20
10:30		200 m										10:30
10:40			200 m									10:40
10:50				200 m								10:50
11:00				Hoch 2	Hoch 2							11:00
11:00					200 m							11:00
11:10						200 m		Diskus	Diskus	Diskus	Diskus	11:10
11:20							200 m					11:20
11:20					Drei	Drei	Drei	Drei	Drei			11:20
11:30				Kugel	Kugel			200 m				11:30
11:40									200 m			11:40
11:45										200 m		11:45
12:00												12:00
12:15												12:15
12:20												12:20
12:30												12:30
12:40												12:40
12:50												12:50
12:55												12:55
13:00												13:00
13:10	Weit 1											13:10
13:20				Weit 2	Weit 2							13:20
13:25												13:25
13:30								Hoch 2	Hoch 2			13:30
13:35	Diskus	Diskus	Diskus									13:35
13:40												13:40
13:45								Kugel	Kugel			13:45
13:55												13:55
14:00												14:00
14:10												14:10
14:20	800 m											14:20
14:30		800 m										14:30
14:40		Weit 1	800 m									14:40
14:45				800 m								14:45
14:50					800 m							14:50
15:00						800 m						15:00
15:05							800 m					15:05
15:15								800 m	800 m			15:15
15:30								Weit 2	Weit 2	Weit 2	Weit 2	15:30
15:35												15:35
15:40												15:40
15:45				Diskus	Diskus							15:45
15:50								Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	15:50
15:55												15:55
16:00			Weit 1									16:00
16:05												16:05
16:10												16:10
16:20												16:20
16:30												16:30
16:40												16:40
16:50												16:50
17:00												17:00
17:10												17:10
17:20	4x200m											17:20
17:30		4x200 m										17:30
17:40				4x200 m								17:40
17:50						4x200 m		4x200 m				17:50