

22. DEUTSCHE HALLENMEISTERSCHAFTEN MASTERS DEUTSCHE WINTERWURFMEISTERSCHAFTEN MASTERS 06. - 08. MÄRZ 2025 IN DÜSSELDORF

1 BEACHTEN

[„Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2026“](#)

2 AUSRICHTER/ÖRTLICHER AUSRICHTER

- › Leichtathletik-Verband Nordrhein
- › ASC Düsseldorf

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 AUSTRAGUNGSSTÄTTE

Arena-Sportpark-Düsseldorf, Im Staad 11, 40474 Düsseldorf

5 MELDESCHLUSS

- › Sonntag, 22. Februar 2026 beim eigenen Landesverband über das Meldeportal LADV
- › Nachmeldungen sind bis 72 Stunden vor der Veranstaltung (Dienstag 03. März 2026, 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 sowie W35-W90, sofern sie in der Freiluftsaison 2025 oder der Hallensaison 2025/2026 (01.11.2025 bis Meldeschlusstermin) die geforderten Mindestleistungen erfüllt haben.
- › Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ordnungsgemäße Meldung bis zum Meldeschlusstermin.

7 WETTBEWERBE/MINDESTLEISTUNGEN

- › Alle Läufe 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.
- › Ist in einer Altersklasse keine Mindestleistung hinterlegt, ist diese nicht ausgeschlossen, es kann aber in der nächstjüngeren Altersklasse gemeldet werden. Die Wertung erfolgt ausschließlich in der ausgeschriebenen Altersklasse.
- › Mindestleistung Altersklassenwechsel: Wer die Mindestleistung in 2025 in seiner alten Altersklasse erreicht hat, darf diese Mindestleistung auch in der neuen Altersklasse nutzen.

Ausschreibung 2026

7.1 DEUTSCHE HALLENMEISTERSCHAFTEN MASTERS

WETTBEWERB	QUALIFIKATIONS- WETTBEWERB	M35	M40	M45	M50	M55	M60
60 m	60 m	8,10 sec	8,30 sec	8,35 sec	8,50 sec	8,55 sec	9,20 sec
	100 m	12,30 sec*	12,70 sec*	12,80 sec*	13,00 sec*	13,25 sec*	13,90 sec*
200 m	200 m	25,70 sec	26,40 sec	26,60 sec	27,25 sec	27,80 sec	29,10 sec
400 m	400 m	57,75 sec	59,00 sec	60,80 sec	62,50 sec	63,00 sec	69,20 sec
800 m	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
1.500 m	1.500 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
	3.000 m	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	60 m H	9,80 sec	10,50 sec	10,90 sec	11,40 sec	12,30 sec	12,80 sec
	110 m H	18,70 sec*	19,50 sec*	20,50 sec*	-	-	-
	100 m H	-	-	-	18,00 sec*	19,50 sec*	20,00 sec*
4x200 m	4x200 m	1:47,00 min	1:52,00 min	-	1:58,00 min	-	2:07,00 min
	4x100 m	51,00 sec*	52,00 sec*	-	53,80 sec*	-	58,00 sec*
Hochsprung	Hochsprung	1,67 m	1,60 m	1,58 m	1,52 m	1,50 m	1,35 m
Stabhochsprung	Stabhochsprung	3,20 m	3,00 m	2,80 m	2,70 m	2,40 m	2,25 m
Dreisprung	Dreisprung	11,00 m	10,60 m	10,30 m	10,00 m	9,30 m	8,50 m
Weitsprung	Weitsprung	5,60 m	5,35 m	5,25 m	5,10 m	4,95 m	4,45 m
Kugelstoß	7,26kg	11,70m	11,40m	11,30m	-	-	-
	6 kg	-	-	-	12,30 m	11,80 m	-
	5 kg	-	-	-	-	-	11,90 m

* Freiluftleistung

Ausschreibung 2026

WETTBEWERB	QUALIFIKATIONS- WETTBEWERB	M65	M70	M75	M80	M85	M90
60 m	60 m	9,60 sec	10,10 sec	10,60 sec	12,80 sec	13,50 sec	14,50 sec
	100 m	14,80 sec*	15,40 sec*	16,60 sec*	18,50 sec*	23,00 sec*	24,00 sec*
200 m	200 m	30,50 sec	33,00 sec	36,00 sec	44,00 sec	49,50 sec	54,50 sec
400 m	400 m	71,00 sec	81,00 sec	93,00 sec	96,00 sec	108,00 sec.	-
800 m	800 m	2:53,00 min	3:05,00 min	3:33,00 min	3:50,00 min	4:30,00 min	-
1500 m	1.500 m	6:00,00 min	6:30,00 min	7:35,00 min	8:30,00 min	9:50,00 min	-
	3.000 m	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	60 m H	13,20 sec	13,50 sec	15,10 sec	19,00 sec	-	-
	100 m H	22,00 sec*	-	-	-	-	-
	80 m H	-	17,30 sec*	19,80 sec*	23,00 sec*	-	-
4x200 m	4x200 m	-	2:25,00 min	-	2:55,00 min	-	-
	4x100 m	-	66,00 sec*	-	79,00 sec*	-	-
Hochsprung	Hochsprung	1,30 m	1,25 m	1,12 m	1,00 m	0,95 m	-
Stabhochsprung	Stabhochsprung	2,20 m	2,10 m	2,00 m	2,00 m	-	-
Dreisprung	Dreisprung	8,00 m	7,50 m	7,00 m	6,20 m	5,90 m	-
Weitsprung	Weitsprung	4,15 m	3,90 m	3,40 m	2,90 m	2,60 m	2,30 m
Kugelstoß	5 kg	10,80 m	-	-	-	-	-
	4 kg	-	10,80 m	9,80 m	-	-	-
	3 kg	-	-	-	10,00 m	7,90 m	5,80 m

* Freiluftleistung

Ausschreibung 2026

WETTBEWERB	QUALIFIKATIONS- WETTBEWERB	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60
60 m	60 m	9,10 sec	9,15 sec	9,80 sec	9,80 sec	10,40 sec	11,20 sec
	100 m	14,20 sec*	14,30 sec*	14,85 sec*	15,20 sec*	15,90 sec*	17,50 sec*
200 m	200 m	29,70 sec	30,00 sec	31,00 sec	32,50 sec	34,00 sec	38,00 sec
400 m	400 m	69,00 sec	72,00 sec	75,00 sec	77,00 sec	82,00 sec	85,00 sec
800 m	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
1.500 m	1.500 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
	3.000 m	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	60 m H	11,10 sec	11,50 sec	11,80 sec	12,10 sec	12,80 sec	13,60 sec
	100 m H	20,00 sec*	-	-	-	-	-
	80 m H	-	15,30 sec*	16,00 sec*	16,30 sec*	17,50 sec*	18,40 sec*
4x200 m	4x200 m	2:05,00 min	2:15,00 min	-	2:30,00 min	-	2:50,00 min
	4x100 m	58,00 sec*	58,00 sec*	-	62,00 sec*	-	73,00 sec*
Hochsprung	Hochsprung	1,38 m	1,35 m	1,30 m	1,25 m	1,20 m	1,10 m
Stabhochsprung	Stabhochsprung	2,00 m	2,00 m	2,00 m	1,90 m	1,90 m	1,80 m
Dreisprung	Dreisprung	9,00 m	8,50 m	8,00 m	7,70 m	7,30 m	6,70 m
Weitsprung	Weitsprung	4,40 m	4,35 m	4,20 m	4,15 m	3,65 m	3,30 m
Kugelstoß	4 kg	9,70 m	9,60 m	9,50 m	-	-	-
	3 kg	-	-	-	10,20 m	9,50 m	8,40 m

* Freiluftleistung

Ausschreibung 2026

WETTBEWERB	QUALIFIKATIONS- WETTBEWERB	W65	W70	W75	W80	W85	W90
60 m	60 m	12,10 sec	12,55 sec	13,10 sec	15,00 sec	17,00 sec	-
	100 m	19,30 sec*	20,50 sec*	23,00 sec*	25,00 sec*	27,00 sec	-
200 m	200 m	41,00 sec	42,50 sec	47,50 sec	50,00 sec	-	-
400 m	400 m	95,00 sec	99,00 sec	103,00 sec	109,00 sec	-	-
800 m	800 m	3:50,00 min	4:00,00 min	4:10,00 min	4:30,00 min	-	-
1.500 m	1.500 m	7:30,00 min	7:45,00 min	8:05,00 min	-	-	-
	3.000 m	16:00,00 min	17:00,00 min	17:45,00 min	-	-	-
60 m Hürden	60 m H	14,60 sec	16,60 sec	18,00 sec	-	-	-
	80 m H	19,00 sec*	21,00 sec*	25,00 sec*	-	-	-
4x200 m	4x200 m	-	3:40,00 min	-	-	-	-
	4x100 m	-	85,00 sec*	-	-	-	-
Hochsprung	Hochsprung	1,00 m	0,95 m	0,90 m	0,85 m	-	-
Stabhochsprung	Stabhochsprung	1,80 m	1,80 m	-	-	-	-
Dreisprung	Dreisprung	6,30 m	6,00 m	5,80 m	-	-	-
Weitsprung	Weitsprung	3,00 m	2,60 m	2,30 m	2,10 m	-	-
Kugelstoß	3 kg	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

* Freiluftleistung

7.2 DM WINTERWURF MASTERS

WETTBEWERB	GEWICHT	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60
Diskus	2,00 kg	34,00 m	34,00 m	34,00 m	-	-	-
	1,50 kg	-	-	-	40,00 m	37,00 m	-
	1,00 kg	-	-	-	-	-	41,00 m
Hammer	7,26 kg	35,00 m	33,00 m	34,00 m	-	-	-
	6,00 kg	-	-	-	37,00 m	32,50 m	-
	5,00 kg	-	-	-	-	-	37,50 m
Speer	800 g	46,00 m	46,00 m	44,00 m	-	-	-
	700 g	-	-	-	44,00 m	40,50 m	-
	600 g	-	-	-	-	-	40,00 m

WETTBEWERB	GEWICHT	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85	M 90
Diskus	1,00 kg	37,00 m	32,75 m	28,00 m	24,50 m	19,50 m	12,00 m
Hammer	5,00 kg	33,00 m	-	-	-	-	-
	4,00 kg	-	35,00 m	30,00 m	-	-	-
	3,00 kg	-	-	-	27,00 m	22,00 m	13,50 m
Speer	600 g	35,00 m	-	-	-	-	-
	500 g	-	32,00 m	29,00 m	-	-	-
	400 g	-	-	-	27,00 m	18,00 m	12,50 m

WETTBEWERB	GEWICHT	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60
Diskus	1,00 kg	30,00 m	28,50 m	29,00 m	26,50 m	25,50 m	23,00 m
Hammer	4,00 kg	26,00 m	25,00 m	28,00 m	-	-	-
	3,00 kg	-	-	-	30,00 m	30,00 m	27,00 m
Speer	600 g	29,50 m	29,00 m	26,00 m	-	-	-
	500 g	-	-	-	27,50 m	23,00 m	21,00 m

WETTBEWERB	GEWICHT	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85	W 90
Diskus	1,00 kg	17,00 m	15,50 m	-	-	-	-
	750 g	-	-	15,00 m	13,00 m	10,50 m	9,20 m
Hammer	3,00 kg	19,50 m	18,00 m	-	-	-	-
	2,00 kg	-	-	20,50 m	16,50 m	14,50 m	13,50 m
Speer	500g	15,00 m	14,00 m	-	-	-	-
	400 g	-	-	13,50 m	11,50 m	10,00 m	9,00 m

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 Düsseldorf beträgt 6 mm (9 mm im Hochsprung)

10 HINWEISE

- Training & Warm-Up
 - 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.
- Stabhochsprungstäbe
 - Die Anlieferung der Stäbe erfolgt über den Seiteneingang der Leichtathletikhalle (siehe Lageplan und Informationen in der Teilnehmerinfo).
- 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.
- Bahngehen
 - Das Bahngehen ist bei den Deutschen Hallen-Mehrkampfmeisterschaften am 14.02.2026 in Halle (Saale) integriert.

11 STARTUNTERLAGENAUSGABE

Die Startunterlagen werden am Infopoint am Sportlereingang in der Leichtathletikhalle ausgegeben.

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| ➤ Freitag, 06. März 2026 | 14:30 – 19:00 Uhr |
| ➤ Samstag, 07. März 2026 | 07:30 – 19:00 Uhr |
| ➤ Sonntag, 08. März 2026 | 07:30 – 15:30 Uhr |

12 ANREISE

Arena-Sportpark-Düsseldorf

- Adresse für Auto-Navigationsysteme: "Europaplatz 1, 40474 Düsseldorf".
- Folgen Sie den Schildern zum "Rheinbad".
- Parkmöglichkeiten bestehen auf dem Messeparkplatz P2

13 ZEITPLAN

Der aktuelle und gültige Zeitplan (Stand: 26.02.2026) ist unter folgendem Link verfügbar:

- [Zeitplan](#)
- Auf der Veranstaltungsseite der DM Masters auf leichtathletik.de