

## DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN MASTERS 17.-19. JULI 2026 IN MÖNCHEGLADBACH

### 1 BEACHTE

- [„Allgemeine Ausschreibungsbestimmungen 2026“](#)

### 2 AUSRICHTER / ÖRTLICHER AUSRICHTER

- Leichtathletik-Verband Nordrhein
- LAZ Mönchengladbach & LG Mönchengladbach

### 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

- Grenzlandstadion, Seminarstr.20, 41236 Mönchengladbach

### 5 MELDESCHLUSS

- Sonntag, 05. Juli 2026 beim eigenen Landesverband über das Meldeportal LADV
- Nachmeldungen sind bis 72 Stunden vor der Veranstaltung (Dienstag, 14. Juli 2026, 16:00 Uhr) möglich.

### 6 TEILNAHMEBERECHTIGUNG

- Teilnahmeberechtigt sind Masters der Klassen M35 – M90 & W35 – W90, sofern sie in der Freiluftsaison 2025 (ab 01.04.2025) oder 2026, sowie in der Hallensaison 2026 die geforderten Mindestleistungen erfüllt haben.

### 7 WETTBEWERBE/MINDESTLEISTUNGEN

- Es gelten nachfolgende Mindestleistungen, die in der Freiluftsaison 2025 oder 2026 (Beginnend ab 01.04.2025) sowie der Hallensaison 2026 (Beginnend ab 01.11.2025) bis zum Meldeschlusstermin erzielt worden sein müssen.
- Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ordnungsgemäße Meldung über LADV bis zum Meldeschlusstermin.
- Alle Läufe werden als Zeitendläufe durchgeführt.
- Der Absprung beim Dreisprung erfolgt für alle Altersklasse ausschließlich von folgenden Balken: 5m, 6m, 7m, 9m, 11m, 13m → bitte am TIC angeben
- Bei Zusammenlegung der Altersklassen im Hoch- und Stabhochsprung können die Sieger 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.

WETTBEWERBE	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60
100 m	12,30 sec 8,10 sec 60m	12,90 sec 8,30 sec 60m	13,00 sec 8,35 sec 60m	13,10 sec 8,50 sec 60m	13,40 sec 8,55 sec 60m	13,90 sec 9,20 sec 60m
200 m	25,70 sec	26,40 sec	26,80 sec	27,25 sec	27,80 sec	29,10 sec
400 m	57,75 sec	59,00 sec	60,80 sec	63,00 sec	64,00 sec	69,20 sec
800 m	2:11,30 min	2:13,00 min	2:16,50 min	2:22,00 min	2:30,00 min	2:39,00 min
1.500 m	4:32,00 min	4:38,00 min	4:43,00 min	4:51,00 min	5:08,00 min	5:30,00 min
100 m Hürden	-	-	-	18,00 sec 11,40 sec 60mH	19,50 sec 12,30 sec 60mH	20,00 sec 12,80 sec 60mH
110 m Hürden	18,70 sec 9,80 sec 60mH	19,50 sec 10,50 sec 60mH	20,00 sec 10,90 sec 60mH	-	-	-
300 m Hürden	-	-	-	-	-	61,00 sec
400 m Hürden	65,50 sec	67,00 sec	69,00 sec	72,50 sec	74,50 sec	-
4 x 100 m	51,00 sec	53,00 sec		55,00 sec		60,00 sec
Hochsprung	1,68 m	1,60 m	1,58 m	1,51 m	1,50 m	1,35 m
Stabhochsprung	3,20 m	3,00 m	2,80 m	2,60 m	2,40 m	2,30 m
Weitsprung	5,60 m	5,35 m	5,25 m	5,10 m	4,90 m	4,40 m
Dreisprung	11,00 m	10,60 m	10,30 m	10,00 m	9,30 m	8,50 m
Kugelstoß	12,00 m (7,26 kg)	11,75 m (7,26 kg)	11,50 m (7,26 kg)	12,50 m (6,00 kg)	12,00 m (6,00 kg)	12,00 m (5,00 kg)
Diskuswurf	37,00 m (2,00 kg)	36,00 m (2,00 kg)	35,00 m (2,00 kg)	40,00 m (1,50 kg)	37,00 m (1,50 kg)	39,50 m (1,00 kg)
Hammerwurf	38,00 m (7,26 kg)	36,50 m (7,26 kg)	35,00 m (7,26 kg)	38,00 m (6,00 kg)	35,00 m (6,00 kg)	38,50 m (5,00 kg)
Speerwurf	47,00 m (800 g)	45,00 m (800 g)	43,00 m (800 g)	44,00 m (700 g)	42,00 m (700 g)	39,00 m (600 g)

WETTBEWERBE	M 65	M 70	M 75	M 80	M 85	M 90
100 m	14,90 sec 9,60 sec 60m	15,60 sec 10,10 sec 60m	16,70 sec 10,60 sec 60m	18,50 sec 12,80 sec 60m	23,00 sec 13,50 sec 60m	24,00 sec 14,50 sec 60m
200 m	31,50 sec	34,10 sec	36,20 sec	44,00 sec	49,50 sec	54,50 sec
400 m	71,00 sec	82,00 sec	93,00 sec	98,00 sec	110,00 sec	115,00 sec
800 m	2:53,00 min	3:08,00 min	3:35,00 min	3:50,00 min	4:30,00 min	5:30,00 min
1.500 m	6:00,00 min	6:30,00 min	7:35,00 min	8:30,00 min	9:50,00 min	10:50,00 min
80 m Hürden	-	17,30 sec 13,50 sec 60mH	19,50 sec 15,10 sec 60mH	21,50 sec 18,00 sec 60mH	23,50 sec 20,00 sec 60mH	29,50 sec 22,00 sec 60mH
100 m Hürden	22,00 sec 13,20 sec 60mH	-	-	-	-	-
200 m Hürden	-	-	-	55,00 sec	60,00 sec	-
300 m Hürden	63,50 sec	68,00 sec	70,00 sec	-	-	-
4 x 100 m	siehe M 60	71,00 sec		92,00 sec		
Hochsprung	1,30 m	1,20 m	1,10 m	0,95 m	0,90 m	0,90 m
Stabhochsprung	2,20 m	2,00 m	2,00 m	2,00 m	2,00 m	2,00 m
Weitsprung	4,15 m	3,90 m	3,40 m	2,90 m	2,50 m	2,30 m
Dreisprung	8,00 m	7,50 m	7,00 m	6,20 m	5,90 m	5,90 m
Kugelstoß	11,50 m (5,00 kg)	11,00 m (4,00 kg)	10,00 m (4,00 kg)	10,20 m (3,00 kg)	9,00 m (3,00 kg)	5,60 m (3,00 kg)
Diskuswurf	37,50 m (1,00 kg)	33,50 m (1,00 kg)	29,00 m (1,00 kg)	24,50 m (1,00 kg)	20,00 m (1,00 kg)	12,00 m (1,00kg)
Hammerwurf	36,00 m (5,00 kg)	34,00 m (4,00 kg)	30,00 m (4,00 kg)	28,00 m (3,00 kg)	22,00 m (3,00 kg)	13,50 m (3,00kg)
Speerwurf	35,00 m (600 g)	32,00 m (500 g)	28,50 m (500 g)	25,50 m (400 g)	18,00 m (400 g)	12,50 m (400 g)

WETTBEWERBE	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60
100 m	14,40 sec 9,10 sec 60m	14,70 sec 9,15 sec 60m	15,00 sec 9,80 sec 60m	15,20 sec 9,80 sec 60m	16,10 sec 10,40 sec 60m	17,65 sec 11,20 sec 60m
200 m	29,70 sec	30,00 sec	31,20 sec	33,00 sec	34,50 sec	38,00 sec
400 m	70,00 sec	72,50 sec	76,00 sec	77,00 sec	82,00 sec	85,00 sec
800 m	2:44,00 min	2:45,00 min	2:49,00 min	2:53,00 min	3:10,00 min	3:30,00 min
1.500 m	5:43,00 min	5:50,00 min	5:55,00 min	6:10,00 min	6:40,00 min	7:00,00 min
80 m Hürden	-	15,30 sec 11,50 sec 60mH	16,00 sec 11,80 sec 60mH	16,50 sec 12,10 sec 60mH	17,50 sec 12,80 sec 60mH	18,40 sec 13,60 sec 60mH
100 m Hürden	20,00 sec 11,10 sec 60m H	-	-	-	-	-
300 m Hürden	-	-	-	61,00 sec	63,00 sec	66,00 sec
400 m Hürden	75,00 sec	77,00 sec	79,00 sec	-	-	-
4 x 100 m	58,00 sec	60,00 sec		68,00 sec		74,00 sec
Hochsprung	1,36 m	1,33 m	1,28 m	1,25 m	1,15 m	1,05 m
Stabhochsprung	2,00 m	2,00 m	2,00 m	1,90 m	1,90 m	1,80 m
Weitsprung	4,40 m	4,35 m	4,20 m	4,20 m	3,65 m	3,30 m
Dreisprung	9,00 m	8,50 m	8,00 m	7,70 m	7,30 m	6,70 m
Kugelstoß	10,00 m (4,00 kg)	9,75 m (4,00 kg)	9,50 m (4,00 kg)	10,75 m (3,00 kg)	10,00 m (3,00 kg)	9,00 m (3,00 kg)
Diskuswurf	30,00 m (1,00 kg)	29,00 m (1,00 kg)	28,00 m (1,00 kg)	27,00 m (1,00 kg)	26,00 m (1,00 kg)	23,00 m (1,00 kg)
Hammerwurf	26,00 m (4,00 kg)	25,00 m (4,00 kg)	24,00 m (4,00 kg)	30,00 m (3,00 kg)	29,00 m (3,00 kg)	27,00 m (3,00 kg)
Speerwurf	29,50 m (600 g)	28,75 m (600 g)	27,25 m (600 g)	27,00 m (500 g)	24,00 m (500 g)	22,00 m (500 g)

WETTBEWERBE	W 65	W 70	W 75	W 80	W 85	W 90
100 m	19,30 sec 12,10 sec 60m	20,50 sec 12,55 sec 60m	23,00 sec 13,10 sec 60m	25,00 sec 15,00 sec 60m	27,00 sec 17,00 sec 60m	30,00 sec 20,00 sec 60m
200 m	41,00 sec.	42,50 sec.	47,50 sec.	50,00 sec	60,00 sec	65,00 sec
400 m	95,00 sec	99,00 sec	103,00 sec	109,00 sec	114,00 sec	140,00 sec
800 m	3:52,00 min	4:00,00 min	4:10,00 min	4:30,00 min	5:00,00 min	5:30,00 min
1.500 m	7:30,00 min	7:45,00 min	8:05,00 min	8:15,00 min	10:30,00 min	13:00,00 min
80 m Hürden	19,00 sec 14,60 sec 60mH	21,00 sec 16,60 sec 60mH	26,00 sec 18,00 sec 60mH	30,00 sec	30,00 sec	-
200 m Hürden	-	55,00 sec	60,00 sec	70,00 sec	80,00 sec	-
300 m Hürden	72,00 sec	-	-	-	-	-
4 x 100 m	siehe W 60	92,00 sec		108,00 sec		
Hochsprung	1,00 m	0,95 m	0,90 m	0,85 m	0,85 m	0,85 m
Stabhochsprung	1,80 m	1,80 m	1,80 m	1,80 m	1,80 m	1,80 m
Weitsprung	2,80 m	2,60 m	2,30 m	2,10 m	2,00 m	2,00 m
Dreisprung	6,30 m	6,00 m	5,80 m	5,80 m	5,80 m	5,80 m
Kugelstoß	7,75 m (3,00 kg)	7,00 m (3,00 kg)	6,70 m (2,00 kg)	6,30 m (2,00 kg)	4,80 m (2,00 kg)	4,00 m (2,00 kg)
Diskuswurf	18,00 m (1,00 kg)	16,00 m (1,00 kg)	15,00 m (750 g)	13,00 m (750 g)	10,50 m (750 g)	9,20 m (750 g)
Hammerwurf	22,00 m (3,00 kg)	19,00 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)
Speerwurf	17,00 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 (AH + weiter je 3 cm)	Stabhochsprung (AH + weiter je 10 cm)
M 35	1,66 m	3,20 m
M 40	1,60 m	3,00 m
M 45	1,57 m	2,80 m
M 50	1,48 m	2,60 m
M 55	1,45 m	2,40 m
M 60	1,33 m	2,30 m
M 65	1,27 m	2,20 m
M 70	1,18 m	2,00 m
M 75	1,06 m	2,00 m
M 80	0,91 m	2,00 m
M 85	0,88 m	2,00 m
M 90	0,88 m	2,00 m

ALTERSKLASSE	Hochsprung (AH + weiter je 3 cm)	Stabhochsprung (AH + weiter je 10 cm)
W 35	1,35 m	2,00 m
W 40	1,32 m	2,00 m
W 45	1,26 m	2,00 m
W 50	1,23 m	1,90 m
W 55	1,11 m	1,90 m
W 60	1,02 m	1,90 m
W 65	0,96 m	1,80 m
W 70	0,93 m	1,80 m
W 75	0,87 m	1,80 m
W 80	0,81 m	1,80 m
W85	0,81 m	1,80 m
W90	0,81 m	1,80 m

## 9 MAX. SPIKESLÄNGE

- Die maximale Spikeslänge in Mönchengladbach beträgt 6 mm (9 mm für Hochsprung und Speer).

## 10 HINWEISE

- Training & Warm-Up
  - Ein Training am Donnerstag und Freitag ist im Stadion aufgrund technischer Aufbauten nicht möglich.
- Berichterstattung durch Medien
  - Über diese Veranstaltung wird medial berichtet. Dazu werden durch die Medien (TV, Presse) Film- und Fotoaufnahmen aus dem Wettkampfbereich produziert und entsprechend veröffentlicht.

## 11 STARTUNTERLAGENAUSGABE

- Die Startunterlagen werden zu folgenden Zeiten ausgegeben.
  - Freitag, 17. Juli 2026 13:00 Uhr – 19:00 Uhr
  - Samstag, 18. Juli 2026 07:30 Uhr – 18:00 Uhr
  - Sonntag, 19. Juli 2026 07:30 Uhr – 16:00 Uhr

## 12 ANREISE

- Navigation: Grenzlandstadion Mönchengladbach, Seminarstraße 20, 41236 Mönchengladbach

## 13 SPORTÄRZTLICHE UNTERSUCHUNG

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

## 14 ZEITPLAN

- [Link zum Zeitplan](#)