

# Gemeinsame Hallenmeisterschaften Masters für Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein

08.02.2025 – Leichtathletikhalle Hamburg (Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg)

---

**Veranstalter / Ausrichter:** Hamburger und Schleswig-Holsteinischer Leichtathletik-Verband

**Meldungen:** Bis zum **Dienstag, 27.01.2026** Online-Meldungen über [www.ladv.de](http://www.ladv.de). Nachmeldungen sind in Ausnahmefällen bis 96 Stunden vor Wettkampfbeginn (04.02.; 10:40 Uhr) möglich. Am Veranstaltungstag sind keine Nachmeldungen möglich.

**Telefon:** Am Veranstaltungstag steht für Notfälle (z.B. Stau etc.) zur Vorabmeldung am Stellplatz folgende Rufnummer zur Verfügung:  
**tba**

## Hinweise:

- Es gelten die Gebührenordnung des HLV und die Allgemeinen Bestimmungen für den Wettkampfbetrieb.
- Es werden nur für Läufe Stellplatzkarten ausgegeben (nicht für Technik). Die Stellplatzkarten sind **60 Minuten** vor Wettkampfbeginn am Stellplatz abzugeben. Bei den technischen Disziplinen erfolgt das Anmelden und Abmelden an der Wettkampfanlage bis zum vorgesehenen Wettkampfbeginn. Danach ist keine Teilnahme mehr möglich.
- Der Aushang der Ergebnisse erfolgt rein digital über die Live-Ergebnisse bei [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de). Lediglich die Laufeinteilungen für alle Sprints und Läufe werden in Papierform ausgehängt. Auf den digitalen Ergebnislisten werden die für die Einspruchsfrist relevanten Zeiten des Aushangs zu finden sein.
- Bei den Kugelstoßwettbewerben werden ausschließlich Stahlkugeln verwendet.
- **Die Halle darf nur mit Sportschuhen betreten werden.**
- Es dürfen nur Spikes mit max. 6 mm benutzt werden. Weitere [Informationen zu erlaubten Schuhen](#) sind dem Infoblatt des HLV zu entnehmen.

## Weitere Hinweise:

- Mit der Meldung ist die Bestleistung (2025/2026) anzugeben.
- Bei weniger als drei Teilnehmer:innen kann in einem Wettbewerb der Meistertitel auch vergeben werden, wenn die Meisterschaftsstandards erreicht werden.
- Sollte die Sporthalle Hamburg parallel für andere Veranstaltungen genutzt werden, so können Parkgebühren anfallen.

## Sprunghöhen Hochsprung\*:

|                 |       |
|-----------------|-------|
| <b>M30-45</b>   | 1,35m |
| <b>M50-65</b>   | 1,15m |
| <b>M70 u.ä.</b> | 0,95m |
| <b>W30 u.ä.</b> | 0,85m |

Es wird **3x5 cm** und danach um **3 cm** gesteigert

\* Hoch-Standards bzw. -Anfangshöhen werden so angepasst, dass die DM-Standards erreicht werden können. Abweichungen von DM-Norm möglich.

## **Wettbewerbe, Meisterschaftsstandards und Wertung:**

\* **Standards 2026** (= Mindestleistungen für die Teilnahme an den DHM Masters)

| <b>Disziplin</b> | <b>M30</b> | <b>M35</b> | <b>M40</b> | <b>M45</b> | <b>M50</b> | <b>M55</b> | <b>M60</b> | <b>M65</b> | <b>M70</b> | <b>M75</b> | <b>M80/85</b>       |
|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|
| <b>60m</b>       | 8,10       | 8,10       | 8,30       | 8,35       | 8,50       | 8,55       | 9,20       | 9,60       | 10,10      | 10,60      | 12,80/<br>13,50     |
| <b>200m</b>      | 24,50      | 25,70      | 26,40      | 26,60      | 27,25      | 27,80      | 29,10      | 30,50      | 33,00      | 36,00      | 44,00/<br>49,50     |
| <b>800m</b>      | 2:08,00    | 2:11,30    | 2:13,50    | 2:16,50    | 2:22,00    | 2:28,00    | 2:39,00    | 2:53,00    | 3:05,00    | 3:33,00    | 3:50,00/<br>4:30,00 |
| <b>1.500m</b>    | 4:18,00    | 4:35,00    | 4:42,00    | 4:44,00    | 4:51,00    | 5:06,00    | 5:30,00    | 6:00,00    | 6:30,00    | 7:35,00    | 8:30,00/<br>9:50,00 |
| <b>Hoch**</b>    | 1,75       | 1,67       | 1,60       | 1,58       | 1,52       | 1,50       | 1,35       | 1,30       | 1,25       | 1,12       | 1,00/0,95           |
| <b>Weit</b>      | 6,20       | 5,60       | 5,35       | 5,25       | 5,10       | 4,95       | 4,45       | 4,15       | 3,90       | 3,40       | 2,90/2,50           |
| <b>Kugel</b>     | 12,10      | 11,70      | 11,40      | 11,30      | 12,30      | 11,80      | 11,90      | 10,80      | 10,80      | 9,80       | 10,00/7,90          |
| <b>4x200m</b>    | 1:47,00    |            | 1:52,00    |            | 1:58,00    |            | 2:07,00    |            | 2:25,00    |            |                     |

| <b>Disziplin</b> | <b>W30</b> | <b>W35</b> | <b>W40</b> | <b>W45</b> | <b>W50</b> | <b>W55</b> | <b>W60</b> | <b>W65</b> | <b>W70</b> | <b>W75</b> | <b>W80/85</b>       |
|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|
| <b>60m</b>       | 9,00       | 9,10       | 9,15       | 9,80       | 10,20      | 10,40      | 11,20      | 12,10      | 12,55      | 13,10      | 15,00/<br>17,00     |
| <b>200m</b>      | 28,90      | 29,70      | 30,00      | 31,00      | 32,50      | 34,00      | 38,00      | 41,00      | 42,50      | 47,50      | 50,00/<br>53,00     |
| <b>800m</b>      | 2:33,00    | 2:42,00    | 2:46,00    | 2:50,00    | 2:53,00    | 3:05,00    | 3:30,00    | 3:50,00    | 4:00,00    | 4:10,00    | 4:30,00/<br>5:00,00 |
| <b>1.500m</b>    | 5:43,00    | 5:50,00    | 5:57,00    | 6:05,00    | 6:10,00    | 6:40,00    | 7:00,00    | 7:30,00    | 7:45,00    | 8:05,00    | 9:30,00             |
| <b>Hoch**</b>    | 1,45       | 1,38       | 1,35       | 1,30       | 1,25       | 1,20       | 1,10       | 1,00       | 0,95       | 0,90       | 0,85/0,80           |
| <b>Weit</b>      | 4,80       | 4,40       | 4,35       | 4,20       | 4,15       | 3,65       | 3,30       | 3,00       | 2,60       | 2,30       | 2,10/2,00           |
| <b>Kugel</b>     | 10,60      | 9,70       | 9,60       | 9,50       | 10,20      | 9,50       | 8,40       | 7,20       | 6,80       | 6,80       | 6,30/4,80           |
| <b>4x200m</b>    | 2:05,00    |            | 2:15,00    |            | 2:30,00    |            | 2:50,00    |            | 3:40,00    |            |                     |

In den Altersklassen, in denen keine Meisterschaftsstandards gesetzt sind, erfolgt die Wertung in der nächstliegenden Klasse, für die ein Standard vorhanden ist. **Gemeinsame Wertung der Landesverbände.**  
**\*\*Hoch-Standards bzw. -Anfangshöhen werden so anpasst, dass diese auch erreicht werden können, Abweichungen von DM-Norm möglich.**

**Zeitplan Landeshallenmeisterschaften Masters, Sonntag, 08.02.2026 (Stand: 02.02.2026)**

| M30    | M35    | M40    | M45    | M50    | M55    | M60    | M65    | M70+   | Uhrzeit | W30    | W35    | W40    | W45    | W50    | W55    | W60    | W65    | W70+   |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 10:40   |        |        |        |        |        | Kugel  | Kugel  | Kugel  | Kugel  |        |
| Hoch   | Hoch   | Hoch   | Hoch   |        |        |        |        | 60m ZE | 11:00   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        | 60m ZE | 60m ZE |        | 11:10   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        | 60m ZE | 60m ZE |        |        |        | 11:15   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        | 60m ZE | 60m ZE |        |        |        |        | 11:20   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 60m ZE | 60m ZE |        |        |        |        |        |        |        | 11:25   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        | Weit   | 11:30   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 11:40   | 60m ZE |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 11:45   |        |        |        |        |        | 60m ZE | 60m ZE | 60m ZE | 60m ZE |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 12:10   | Kugel  | Kugel  | Kugel  | Kugel  |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 12:15   | Hoch   |        |
|        |        |        |        | Weit   | Weit   | Weit   | Weit   |        | 12:20   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 800m   | 800m   | 800m   | 800m   | 800m   | 800m   |        |        |        | 12:45   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        | 800m   |        |        | 12:50   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        |        | 800m   | 800m   | 13:00   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Kugel  | Kugel  | Kugel  | Kugel  | Kugel  | Kugel  |        |        |        | 13:10   | 800m   |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 13:40   | Weit   |        |
| 200m   | 200m   |        |        |        |        |        |        |        | 13:50   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        | 200m   | 200m   |        |        |        |        |        |        | 13:55   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        | 200m   | 200m   |        |        |        |        | Hoch    | 14:00  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        | 200m   | 200m   |        |        |        |        |         | 14:05  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        | 200m   | 200m   |        |        |        |        |         | 14:20  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        | Kugel  | Kugel  | 200m   |        | 14:30   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 14:45   | 200m   | 200m   |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 14:50   |        |        |        |        | 200m   |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 14:55   |        |        |        |        | 200m   | 200m   |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 15:00   |        |        |        |        |        |        | 200m   |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        | Hoch   | Hoch   | Hoch   | 15:10   |        |        |        |        |        |        |        | 200m   | 200m   |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | Kugel   | 15:50  |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| 1.500m | 1.500m | 1.500m | 1.500m | 1.500m | 1.500m |        |        |        | 16:00   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| Weit   | Weit   | Weit   | Weit   | Weit   | Weit   |        |        |        |         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        | 1.500m | 1.500m | 1.500m | 16:10   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 16:25   | 1.500m |        |
|        |        |        |        |        |        |        |        |        | 16:40   | 4x200m |        | 4x200m |        | 4x200m |        | 4x200m |        | 4x200m | 4x200m |
| 4x200m |        | 4x200m |        | 4x200m |        | 4x200m |        | 4x200m | 16:50   |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |

Der Zeitplan wurde nach Eingang der Meldungen angepasst und im Internet unter [www.hhlv.de](http://www.hhlv.de) / [www.shlv.de](http://www.shlv.de) veröffentlicht.