

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

1 BEACHT E

[„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 ausgeschrieben, 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	M35	M40	M45	M50	M55	M60
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	M65	M70	M75	M80	M85	M90
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	W35	W40	W45	W50	W55	W60
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	W65	W70	W75	W80	W85	W90
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.
- Callroom
 - Ein Callroom ist eingerichtet. 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.
- 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 | 13:00 – 19:00 Uhr |
| ➤ Samstag, 07. März 2026 | 07:30 – 19:00 Uhr |
| ➤ Sonntag, 08. März 2026 | 07:30 – 15:00 Uhr |

12 ANREISE

Arena-Sportpark-Düsseldorf

- Adresse für Auto-Navigationssysteme: "Stockumer Höfe, Düsseldorf".
- Folgen Sie den Schildern zum "Rheinbad".
- Parkmöglichkeiten bestehen auf dem Messeparkplatz P2 (bei Messen und / oder Veranstaltungen in der MERKUR SPIEL-ARENA ggf. kostenpflichtig)

Ausschreibung 2026

13 ZEITPLAN *

FREITAG, 06.03.2026												
UHRZEIT	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85 - M90	UHRZEIT
16:30										Kugel	Kugel	16:30
16:50									800m	800m	800m	16:50
17:05								800m				17:05
17:25							800m					17:25
17:35						800m						17:35
17:50					800m							17:50
18:00				800m								18:00
18:15			800m									18:15
18:35		800m										18:35
18:55	800m											18:55

FREITAG, 06.03.2026												
UHRZEIT	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85 - W90	UHRZEIT
16:30	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	800m Stab	800 m	800 m		16:30
17:15							800m					17:15
17:30						800m						17:30
17:40					800m							17:40
17:55				800m								17:55
18:05			800m					Kugel	Kugel	Kugel	Kugel	18:05
18:25		800m										18:25
18:45	800m											18:45
19:00												19:00

Ausschreibung 2026

SAMSTAG, 07.03.2026												
UHRZEIT	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85 - M90	UHRZEIT
09:30						Diskus	Diskus					09:30
10:00	1.500m ZE Kugel	Kugel	Kugel	Hoch 1	Hoch 1 Stab	Stab						10:00
10:10		1.500m ZE										10:10
10:20			1.500m ZE									10:20
10:30				1.500m ZE								10:30
10:40					1.500m ZE							10:40
10:50						1.500m ZE						10:50
11:00							1.500m ZE	1.500m ZE				11:00
11:10									1.500m ZE	1.500m ZE	1.500m ZE	11:10
11:30								Diskus	Diskus	Diskus	Diskus	11:30
11:55				Kugel	Kugel							11:55
12:15	60m ZF											12:15
12:25		60m ZF										12:25
12:35			60m ZF									12:35
12:45				60m ZF								12:45
12:55					60m ZF							12:55
13:05						60m ZF						13:05
13:15							60m ZF	60m ZF				13:15
13:25	Weit 1	Weit 1										13:25
13:35	Diskus	Diskus	Diskus						60m ZF			13:35
13:45					Weit 2	Kugel	Kugel			60m ZF		13:45
13:50											60m ZF	13:50
14:00				Stab								14:00
15:30				Diskus	Diskus	Weit 2	Drei					15:30
15:45	400m ZE											15:45
15:50								Kugel	Kugel			15:50
15:55		400m ZE	400m ZE									15:55
16:10												16:10
16:25			400m ZE	400m ZE								16:25
16:30						Hoch 1	Hoch 1	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	16:30
16:40					400m ZE							16:40
16:50						400m ZE						16:50
17:05			Weit 2	Weit 2			400m ZE	Drei	Drei	Drei	Drei	17:05
17:20								400m ZE				17:20
17:30									400m ZE			17:30
17:40										400m ZE		17:40
17:45											400m ZE	17:45

Ausschreibung 2026

SAMSTAG, 07.03.2026												
UHRZEIT	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85 - W90	UHRZEIT
09:30	Speer	Speer	Speer			Hammer	Hammer					09:30
10:00	Weit 1	Weit 2				Hoch 2	Hoch 2					10:00
11:20	1.500m	1.500m	1.500m									11:20
11:30				Speer	Speer			Hammer	Hammer	Hammer		11:30
11:40				1500 m	1.500m							11:40
11:45			Weit 2	Weit 2	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei			11:45
11:50						1.500m	1.500m	1.500m	1.500m			11:50
13:30	Hammer	Hammer	Hammer			Speer	Speer					13:30
14:00	60m ZF											14:00
14:10		60m ZF										14:10
14:20			60m ZF									14:20
14:30				60m ZF								14:30
14:40					60m ZF							14:40
14:50						60m ZF						14:50
15:00							60m ZF					15:00
15:10								60m ZF				15:10
15:15									60m ZF			15:15
15:20										60m ZF		15:20
15:25											60m ZF	15:25
15:30				Hammer	Hammer			Speer	Speer	Speer		15:30
18:00	400m											18:00
18:05		400m										18:05
18:15			400m									18:15
18:25				400m								18:25
18:35					400m							18:35
18:45						400m						18:45
18:55							400m					18:55
19:00								400m				19:00
19:05									400m	400m		19:05

Ausschreibung 2026

SONNTAG, 08.03.2026												
UHRZEIT	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85 - M90	UHRZEIT
09:30					Speer						Hammer	09:30
10:00	60m Hü Stab	60m Hü Stab	Stab									10:00
10:05			60m Hü									10:05
10:15				60m Hü								10:15
10:20					60m Hü							10:20
10:40						60m Hü						10:40
10:50							60m Hü					10:50
11:25								60m Hü	60m Hü			11:25
11:30	Speer	Speer	Speer			Hammer	Hammer			60m Hü		11:30
11:45									Weit 2	Weit 2	Weit 2	11:45
12:00	200m											12:00
12:15		200m										12:15
12:30			200m									12:30
12:40				200m								12:40
12:45	Hoch 1	Hoch 1	Hoch 1									12:45
12:55					200m							12:55
13:10						200m						13:10
13:25	Drei	Drei	Drei	Drei			200m					13:25
13:30				Hammer	Hammer			Speer	Speer	Speer		13:30
13:35								200m				13:35
13:45									200m			13:45
13:50							Stab	Stab	Stab	Stab		13:50
14:00										200m		14:00
14:10											200m	14:10
15:20					Drei	Drei	Weit 2	Weit 2				15:20
15:30	Hammer	Hammer	Hammer			Speer	Speer					15:30
15:50	4x200m											15:50
15:55		4x200m										15:55
16:05				4x200m			4x200m	4x200m				16:05
16:15									4x200m	4x200m		16:15

Ausschreibung 2026

SONNTAG, 08.03.2026												
UHRZEIT	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85 - W90	UHRZEIT
09:30						Diskus	Diskus					09:30
10:00	Kugel	Kugel	Kugel		Weit 1	Weit 2						10:00
10:30	60m Hü											10:30
11:00		60m Hü	60m Hü									11:00
11:10				60m Hü	60m Hü							11:10
11:30								Diskus	Diskus	Diskus		11:30
11:40				Kugel	Kugel	60m Hü	60m Hü	60m Hü	60m Hü			11:40
11:45	Drei	Drei	Drei	Drei								11:45
12:45				Hoch 2	Hoch 2							12:45
13:25							Weit 2	Weit 2	Weit 2			13:25
13:35	Diskus	Diskus	Diskus			Kugel	Kugel					13:35
14:20	200m											14:20
14:30		200m										14:30
14:40			200m									14:40
14:50				200m								14:50
15:00					200m			Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2		15:00
15:10						200m						15:10
15:15	Hoch 1	Hoch 1	Hoch 1									15:15
15:20							200m					15:20
15:30				Diskus	Diskus			200m				15:30
15:35									200m	200m		15:35
16:25	4x200m											16:25
16:30		4x200m										16:30
16:40				4x200m								16:40
16:50						4x200m		4x200m				16:50

* Änderungen vorbehalten