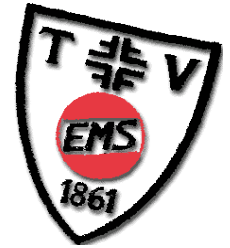


Südwestdeutsche Meisterschaften Masters

Termin: Samstag, 4. Juli 2026
Ort: 56130 Bad Ems, Insel Silberau
Stadion Silberau
Ausrichter: Leichtathletik-Verband Rhein Hessen-Rheinland
örtlicher Ausrichter: TV 1861 Bad Ems
Meldungen über: LADV: <https://ladv.de/>
Meldeschluss: Sonntag, 28. Juni 2026 – 23:59 Uhr (Eingang)



Meldegebühren

Einzel: 10,00 €
Staffel: 12,00 €
Nachmeldegebühr: 30,00 € pro Disziplin

Hinweis: Sportler können nur in der nächst niedrigeren Altersklasse starten, wenn die Disziplin nicht in der eigenen Altersklasse angeboten wird. Sportler können in einer Disziplin nur für eine Altersklasse gemeldet werden. Bei außerordentlichen Umständen obliegt es dem Wettkampfleiter eine abweichende Regelung zu treffen (z.B. die Versuchszahl zu mindern). Die Läufe werden altersklassenübergreifend nach den gemeldeten Zeiten gesetzt, bitte Meldezeiten angeben.

Stellplatz: 60 Minuten vor Wettkampfbeginn des jeweiligen Wettkampfes.

Sprunghöhen Hochsprung

W30: 1,18 m, Steigerung 4 cm	M30: 1,53 m, Steigerung 4 cm
W35: 1,14 m, Steigerung 4 cm	M35: 1,49 m, Steigerung 4 cm
W40: 1,14 m, Steigerung 4 cm	M40: 1,45 m, Steigerung 4 cm
W45: 1,10 m, Steigerung 4 cm	M45: 1,41 m, Steigerung 4 cm
W50: 1,00 m, Steigerung 4 cm	M50: 1,33 m, Steigerung 4 cm
W55: 0,92 m, Steigerung 4 cm	M55: 1,25 m, Steigerung 4 cm
W60: 0,84 m, Steigerung 4 cm	M60: 1,14 m, Steigerung 4 cm
W65: 0,80 m, Steigerung 4 cm	M65: 1,06 m, Steigerung 4 cm
W70: 0,76 m, Steigerung 4 cm	M70: 0,98 m, Steigerung 4 cm
W75: 0,72 m, Steigerung 4 cm	M75: 0,90 m, Steigerung 4 cm
W80-W90: 0,68 m, Steigerung 4 cm	M80: 0,82 m, Steigerung 4 cm
	M85/90: 0,78 m, Steigerung 4 cm

Zeitplan: Dies ist ein Rahmenzeitplan und wird nach Meldungseingang angepasst und online veröffentlicht.

	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70/75	M80-95	W30/35	W40/45	W50/55	W60/65	W70-95	
10:00	Speer	Speer	Speer	5000m	5000m	5000m	5000m	5000m	5000m	5000m	5000m	10:00
10:00	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	Diskus	Diskus	Diskus	Kugel	Kugel	10:00
10:20							Hoch	Hoch	Hoch			10:20
10:45	5000m	5000m	5000m									10:45
11:00												11:00
11:15	110m Hü M30						Drei	Drei	Drei	Drei	Drei	11:15
11:25	110m Hü M35	110m Hü		Diskus	Diskus	Diskus				Speer	Speer	11:25
11:25	Kugel	Kugel	Kugel									11:25
11:35			100m Hü									11:35
11:45							100m Hü					11:45
11:55				100m Hü								11:55
12:05								80m Hü				12:05
12:15	Hoch	Hoch	Hoch		80m Hü				80m Hü	Weit	Weit	12:15
12:25	100m											12:25
12:30		100m										12:30
12:35			100m	Kugel	Kugel	Kugel						12:35
12:40				100m			Speer	Speer	Speer	Diskus	Diskus	12:40
12:45	Weit	Weit	Weit		100m	100m						12:45
12:50							100m					12:50
12:55								100m				12:55
13:00				Hoch	Hoch	Hoch			100m			13:00
13:05										100m	100m	13:05
13:20	800m	800m										13:20
13:30			800m	800m	800m	800m						13:30
13:45				Weit	Weit	Weit	800m	800m	800m	800m	800m	13:45
14:00	4 x 100m in allen Doppelklassen											14:00
14:15	Diskus	Diskus	Diskus	Speer	Speer	Speer	Kugel	Kugel	Kugel	Hoch	Hoch	14:15
14:20	400m	400m										14:20
14:30			400m	400m	400m	400m						14:30
14:40							400m	400m	400m	400m	400m	14:40
14:50	1500m	1500m										14:50
15:05			1500m	1500m	1500m	1500m	Weit	Weit	Weit			15:05
15:30							1500m	1500m	1500m	1500m	1500m	15:30
15:45	200m											15:45
15:50		200m										15:50
16:00			200m									16:00
16:10				200m	200m	200m						16:10
16:20							200m	200m				16:20
16:30									200m	200m	200m	16:30