

Wettbewerbe und Mindestleistungen bei weniger als 2 Teilnehmern, um Landesmeister werden zu können.

Senioren	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
100m	12,00	12,20	12,50	12,80	13,50	14,20	14,80	15,70	16,80	18,40	21,00
200m	24,50	25,20	26,00	26,80	27,80	29,00	30,50	32,00	35,00	38,50	41,50
400m	55,00	56,50	58,50	60,50	63,50	67,50	71,00	75,00	82,00	87,00	
800m	2:11	2:13	2:17	2:20	2:28	2:33	2:43	2:57	3:15	3:45,00	
5000m	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	20:00	22:00	25:00	28:00	31:00
4x100m	49,00		52,00		56,00		61,00		70,00		
Hoch	1,71	1,66	1,60	1,54	1,48	1,39	1,30	1,21	1,09	0,97	
Weit	6,00	5,80	5,60	5,40	5,00	4,60	4,20	3,80	3,50	3,00	ohne
Kugel	13,00	12,30	11,50	10,50	11,50 6kg	11,00	11,00 5kg	10,50	10,0 4kg	8,50	8,50 3kg
Diskus	39,00	36,00	33,00	30,00	35,00 1,5kg	32,50	35,00 1 kg	32,00	29,00	24,00	18,00 1kg
Speer	50,00	46,00	43,00	40,00	40,00 700g	36,00	36,00 600g	32,00	26,00	20,00	18,50 400g
Hammer	37,00	35,00	32,00	29,00	30,00 6kg	27,00	30,00 5kg	25,00	25,00 4kg	23,00	10,00 3kg

Seniorinnen	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
100m	14,00	14,50	15,50	15,50	16,00	17,00	18,80	19,50	20,50	26,50	
200m	29,0	30,45	31,50	33,00	35,00	37,00	39,00	42,00	45,00	47:00	
400m	69,00	69,50	71,00	75,00	77,00	82,00	85,00	92,00	100,00		
800m	2:40	2:45	2:50	3:00	3:12	3:25	3:40	4:00	4:20		
5000m	20:00	20:30	21:00	22:00	23:00	25:00,00	27:00,00	30:00	34:00	36:00	38:00
4x100m	60:00		63,00		68,00		77,00				
Hoch	1,39	1,33	1,27	1,21	1,15	1,09	1,03	0,97	0,91	0,90	
Weit	4,70	4,50	4,30	4,00	3,70	3,30	3,00	2,60	2,20	2,50	
Kugel	9,00	8,60	8,30	8,00	8,50 3kg	8,00	7,50	7,00	6,00 3kg	5,80 2kg	4,90 2kg
Diskus	29,00	27,00	25,00	23,00	21,00	18,50	16,00	14,00	12,00	11,50 0,75kg	11,00 0,75kg
Speer	30,00	26,00	23,00	20,00	20,00 500g	18,00	17,00 400g	16,00	14,00 400g	13,50 400g	12,50 400g
Hammer	25,00	23,00	22,00	20,50	22,00	21,00	20,00	19,50	18,00	16,0 2kg	14,0 2kg

Wettbewerbe und Mindestleistungen bei weniger als 2 Teilnehmern, um Landesmeister werden zu können.

Senioren	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80
10000m Straße/Bahn	35:00:00	36:00:00	37:45:00	38:45:00	42:00:00	44:00:00	47:00:00	51:00:00	55:00:00	60:00:00	63:00:00
10 km Team											
Halbmarathon	01:17:00	01:18:00	01:20:00	01:24:00	01:28:00	01:33:00	01:40:00	01:49:00	01:59:00	02:10:00	02:20:00
Halbmarathon Mannschaft			04:15:00		04:40:00		05:00:00				
Marathon	02:40:00	02:45:00	02:55:00	03:05:00	03:15:00	03:30:00	03:45:00	04:00:00	04:20:00	05:00:00	05:30:00
Marathon Mannschaft			08:30:00		10:00:00		12:00:00				
5 Kampf mit AK Pkt.	2400 Pkt	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.	2400 Pkt.
3 Kampf mit AK Pkt.							1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.
Seniorinnen	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80
10000m Straße/Bahn	43:00:00	45:00:00	47:00:00	49:00:00	51:00:00	53:00:00	56:00:00	63:00:00	70:00:00	74:00:00	77:00:00
10 km Team											
Halbmarathon	01:32:00	01:35:00	01:40:00	01:45:00	01:50:00	02:00:00	02:15:00	02:30:00	02:45:00	03:00:00	03:00:00
Halbmarathon Mannschaft		05:00:00		06:00:00		07:00:00					
Marathon	03:24:00	03:25:00	03:35:00	03:50:00	04:05:00	04:20:00	04:35:00	05:00:00	05:25:00	05:45:00	06:00:00
Marathon Mannschaft		11:00:00		13:00:00		15:00:00					
5 Kampf mit AK Pkt.	2300 Pkt	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.	2300 Pkt.
3 Kampf mit AK					1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.	1400 Pkt.