

Hamburger und Schleswig-Holsteinische Hallenmeisterschaften

Männer, Frauen und M/W Jugend U18



10./11. Januar 2026 – Leichtathletikhalle Hamburg (Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg)

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

Meldungen: Bis Sonntag, 04.01.2026 per Online-Meldung über www.ladv.de.

Nachmeldungen sind in Ausnahmefällen bis 72 Stunden vor Wettkampfbeginn (08.01.; 11:45 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: 040 / 8888 0352

Wettbewerbe / Wertung:

Männer / MJ U18

60m, 60mHü, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 3.000m (nur Mä), 4x200m, Kugel, Hoch, Stab, Weit, Drei (U18: 9+11m Balken / Mä: 11+13m Balken)

Frauen / WJ U18

60m, 60mHü, 200m, 400m, 800m, 1.500m, 3.000m (nur Fr), 4x200m, Kugel, Hoch, Stab, Weit, Drei (U18: 7+9m Balken / Fr: 9+11m Balken)

Gemeinsame Wertung der Landesverbände. Jugendliche U16 ab M/W 15 dürfen nur in der Altersklasse U18 teilnehmen.

Sprunghöhen Hochsprung:

Männer	1,67-1,72-1,77-1,80-1,83 +3cm*
MJ U18	1,54-1,59-1,64-1,69-1,72 +3cm*
Frauen	1,43-1,48-1,53-1,58-1,61 +3cm*
WJ U18	1,40-1,45-1,50-1,55-1,58 +3cm*

Sprunghöhen Stabhochsprung

Männer	3,40-3,60-3,80-4,00-4,10 +10cm, ab 5,00 +5cm*
MJ U18	2,40-2,60-2,80-3,00-3,10 +10cm*
Frauen	2,00-2,20-2,40-2,60-2,70 +10cm*
WJ U18	2,00-2,20-2,40-2,60-2,70 +10cm*

*Die Anfangshöhen und die Steigerungen werden so angepasst, dass damit die B-Norm (Männer, Frauen) bzw. die Mindestleistungen der JU20 für die Teilnahme an der DM erreicht werden kann.

Teilnahmebeschränkungen:

Es gelten folgende Teilnahmebeschränkungen:

- **Hoch – 20 Teilnehmer:innen**
- **Weit – 30 Teilnehmer:innen**
- **Kugel – 25 Teilnehmer:innen**

Die Teilnahmeberechtigung wird über die anzugebene Bestleistung geregelt. **Mit der Meldung sind die Bestleistungen (2025/2026) anzugeben.**

Hinweise:

- Es gelten die Gebührenordnung des HLV und die Allgemeinen Bestimmungen für den Wettkampfbetrieb.
- **ACHTUNG:** Nutzung des **digitalen Stellplatzes**. Nur hier können die Stellplatzkarten abgegeben (und ggf. auch wieder zurückgezogen) werden. Die notwendigen Unterlagen dazu werden im Vorhinein per Mail an die Vereine versandt, sind aber auch in den Startunterlagen zu finden. Für eine Nutzung des digitalen Stellplatzes muss zwingend ein **Account in der SELTEC Athletix App** (<https://www.athletix.app/dashboard>) angelegt werden. Es gibt **digitale Stellplatzkarten für alle Disziplinen**. Lediglich für die Staffeln und den Dreisprung gibt es Papier-Stellplatzkarten. Hierauf ist die Reihenfolge der Staffelläufer:innen bzw. der Absprungbalken anzugeben. Alle Stellplatzkarten müssen bis **60 Minuten vor Beginn der jeweiligen Disziplin** abgegeben werden. Eine **Anleitung zum digitalen Stellplatz** gibt es hier: www.wiki.seltec-sports.net

- Der Aushang der Ergebnisse und Laufeinteilung erfolgt rein digital über die Live-Ergebnisse bei leichtathletik.de. Auf den digitalen Ergebnislisten werden die für die Einspruchsfrist relevanten Zeiten des Aushangs zu finden sein.
- Bei den Kugelstoßwettbewerben werden ausschließlich Stahlkugeln verwendet.
- Aus den 60m-/60mH-Vorläufen kommen die **acht** Zeitschnellsten in den Endlauf. B-Endläufe finden ab 33 Teilnehmenden statt (abgegebene Stellplatzkarten).
- Sofern keine acht Teilnehmer:innen an den Vorläufen teilnehmen, finden diese zur im Zeitplan angegebenen Vorlaufzeit als Einlageläufe statt. Die Endläufe werden zu der im Zeitplan angegebenen Endlaufzeit durchgeführt.
- Über 200m, 400m, 800m, 1.500m und 3.000m finden Zeitendläufe statt.
- 800m: Zeitläufe mit je max. 6 TN, möglichst in Bahnen, Bahnen werden ggf. doppelt belegt, die schwächere Vorleistung zieht die Einteilung in eine doppelt besetzte Bahn nach sich (neue IWR TR 44.6.3: 150m in Bahnen). 1.500m, 3.000m: Zeitläufe mit je max. 12 TN im Gruppenstart. Bei Gruppenstart: im inneren Block (Bahn 1, 2) starten 2/3 der Athlet:innen; im äußeren Block (Bahn 3, 4) starten 1/3 der Athlet:innen. Die Athlet:innen mit den jeweils besten Meldeleistungen starten im äußeren Block. Über organisatorisch notwendige Abweichungen der vorstehenden Regelungen entscheidet die jeweilige Wettkampfleitung.
- Über 200 m, 400 m werden die Athlet:innen gemäß ihrer Meldezeiten in die Läufe gereiht. Jeweils 2 Meldezeitschnellste werden auf die Bahnen 3 und 4 der einzelnen Zeitläufe (mit dem letzten beginnend) durch Los gesetzt. Die Bahnen 1 und 2 werden mit den anderen Teilnehmer:innen durch Los aufgefüllt. Über organisatorisch notwendige Abweichungen der vorstehenden Regelungen entscheidet die jeweilige Wettkampfleitung.
- Bei weniger als drei Teilnehmern kann in einem Wettbewerb der Meistertitel auch vergeben werden, wenn die Meisterschaftsstandards erreicht werden.
- Es dürfen nur Spikes mit max. 6mm benutzt werden. Weitere [Informationen zu erlaubten Schuhen sind dem Infoblatt des HLV](#) zu entnehmen.
- **Die Halle darf nur mit Sportschuhen betreten werden.**
- Sollte die Sporthalle Hamburg für andere Veranstaltungen parallel genutzt werden, so können Parkgebühren anfallen.

Die Melde-, Ergebnis- und Helferlisten sowie der ggf. nach Meldeeingang geänderte Zeitplan werden im Internet unter www.hhlv.de veröffentlicht.

Vorläufiger Zeitplan Landeshallenmeisterschaften Männer, Frauen, M/W Jugend U18
Sonnabend, 10. Januar 2026
(Stand: 25.11.2025)

Männer	MJ U18	Uhrzeit	Frauen	WJ U18
	Weit 1+2	11:45		
60m VL		12:00	Hoch	
Stab		12:30		60m VL
		13:00	60m VL	Kugel
	60m VL	13:25		
60m F		13:50		
		14:00		60m F
		14:10	60m F	
	60m F	14:20		
Weit		14:30		Hoch
	Stab	14:45		
		14:55		400m ZF
	400m ZF	15:05		
		15:15	400m ZF	
400m ZF		15:35		
Kugel		15:40		
		15:55	Drei	Drei
		16:00		1.500m ZF
	1.500m ZF	16:10		
		16:20	1.500m ZF	
1.500m ZF		16:30		
	4x200m ZF	16:55		
4x200m ZF		17:05		
		17:20	4x200m ZF	
		17:35		4x200m ZF

(Live-)Ergebnisse sowie die Lauf- und Wettkampfeinteilung werden am Wochenende unter folgendem Link abrufbar sein: hhlv.de/live

Vorläufiger Zeitplan Landeshallenmeisterschaften Männer, Frauen, M/W Jugend U18
Sonntag, 11. Januar 2026
(Stand: 25.11.2025)

Männer	MJ U18	Uhrzeit	Frauen	WJ U18
Hoch		11:00		60mH VL
		11:30	60mH VL	
		11:40		Weit 1+2
	60mH VL Kugel	11:50		
60mH VL		12:10		
		12:30	3.000m F	
3.000m F		12:45		
		13:15	60mH F	
	60mH F	13:25		
		13:30	Weit 1+2	
60mH F		13:35		
	Hoch	13:40		
		13:45		60mH F
	200m ZF	14:10		
200m ZF		14:35		
		14:40	Stab 1 Kugel	Stab 2
Drei	Drei	15:10		
		15:15		200m ZF
		15:50	200m ZF	
		16:30		800m ZF
	800m ZF	16:40		
		16:50	800m ZF	
800m ZF		17:00		

(Live-)Ergebnisse sowie die Lauf- und Wettkampfeinteilung werden am Wochenende unter folgendem Link abrufbar sein: hhlv.de/live