

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

08.02.2026 – Leichtathletikhalle Hamburg (Krochmannstraße 55, 22297 Hamburg)

Stand: 12.01.2026 – Achtung neuer Termin! Terminänderung bedingt durch Ausfall und Verschiebung der LHM M/F, Jugend U18

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

Meldungen: Bis zum **Dienstag, 27.01.2026** Online-Meldungen über www.ladv.de. Nachmeldungen sind in Ausnahmefällen **bis zum 04.02.26; 10:00 Uhr** möglich. Am Veranstaltungstag sind keine Nachmeldungen möglich.

-Mit Vereinskampfrichtern für SHLV -

Vereinskampfrichter sind namentlich mit Abgabe der Meldung über das Kommentarfeld bei einem Athleten auf LADV oder per Mail zu benennen.

Telefon: Am Veranstaltungstag steht für Notfälle (z.B. Stau etc.) zur Vorabmeldung am Stellplatz folgende Rufnummer zur Verfügung: wird noch bekannt gegeben.

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. 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 SHLV zu entnehmen.

Weitere Hinweise:

- **Mit der Meldung ist die Bestleistung (2024/2025) 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 für eine andere Veranstaltungen parallel genutzt werden, so können Parkgebühren anfallen.

Sprunghöhen Hochsprung**:

M30-45	1,35m
M50-65	1,15m
M70 u.ä.	0,95m
W30 u.ä.	0,85m (ggf. Trennung der Altersklassen je nach Anzahl der Meldungen)

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

Wettbewerbe, Meisterschaftsstandards und Wertung:

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

Disziplin	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80/85
60m	8,10	8,10	8,30	8,35	8,50	8,55	9,20	9,60	10,10	10,60	12,80/ 13,50
200m	24,50	25,70	26,40	26,60	27,25	27,80	29,10	30,50	33,00	36,00	44,00/ 49,50
800m	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/ 4:30,00
1.500m	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/ 9:50,00
Hoch**	1,75	1,67	1,60	1,58	1,52	1,50	1,35	1,30	1,25	1,12	1,00/0,95
Weit	6,20	5,60	5,35	5,25	5,10	4,95	4,45	4,15	3,90	3,40	2,90/2,60
Kugel	12,10	11,70	11,40	11,30	12,30	11,80	11,90	10,80	10,80	9,80	10,00/7,90
4x200m	1:47,00		1:52,00		1:58,00		2:07,00		2:25,00		
Disziplin	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80/85
60m	9,00	9,10	9,15	9,80	9,80	10,40	11,20	12,10	12,55	13,10	15,00/ 17,00
200m	28,90	29,70	30,00	31,00	32,50	34,00	38,00	41,00	42,50	47,50	50,00/ 53,00
800m	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/ 5:00,00
1:500m	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	
Hoch**	1,45	1,38	1,35	1,30	1,25	1,20	1,10	1,00	0,95	0,90	0,85/0,80
Weit	4,80	4,40	4,35	4,20	4,15	3,65	3,30	3,00	2,60	2,30	2,10/2,00
Kugel	10,60	9,70	9,60	9,50	10,20	9,50	8,40	7,20	6,80	6,80	6,30/4,80
4x200m	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!

Vorläufiger Zeitplan Landeshallenmeisterschaften Masters, Sonntag, 08.02.2026

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

Wichtige Hinweise zu erlaubten Schuhen

Seit dem 1. November 2024 sind für alle Wettbewerbe der stadionnahen Leichtathletik seitens World Athletics nur noch Schuhe mit max. 20mm Sohlendicke zugelassen!



Shoe Regulation – Book C.2.1A

Athletic Shoe Sole Thickness Table

In force from 1st November 2024

Event	Maximum thickness of the sole
Field Events (except Triple Jump)	20mm spike and non-spike shoe
Triple Jump	25mm
Track Events (up to but not including 800m)	20mm spike and non-spike shoe
Track Events from 800m and above	25mm
Cross-Country	20mm for spike shoe 40mm for non-spike shoe
Road Events (for running, road RW events and track RW events)	40mm
Mountain and trail running	Any thickness

Daher bitten die Wettkampfverantwortlichen der Hamburger und Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik Verbände um selbstständige Prüfung, ob die Schuhe, die beim Wettkampf getragen werden sollen, eine Zulassung durch World Athletics haben. Dies ist unter folgender URL möglich: <https://certcheck.worldathletics.org/FullList> - Diese Liste wird durch World Athletics regelmäßig auf dem neuesten Stand gehalten.

Schuhe, die vor dem 1.1.2016 am Markt verfügbar waren, brauchen kein Zertifikat/keine explizite Zulassung, müssen jedoch trotzdem die erlaubte Sohlendicke einhalten! Dieser Umstand führt dazu, dass die meisten Schuhe für den Straßenlauf bei Bahnwettbewerben (außer Bahngehen) nicht erlaubt sind. Im Zweifelsfall liegt die Nachweispflicht, dass der Schuh bereits vor 2016 verfügbar war, bei den Athlet:innen.

Anpassungen der Schuhe sind nur aus medizinischen oder Sicherheitsgründen erlaubt. Solche Veränderungen müssen dann aber von World Athletics genehmigt werden. Auch orthopädische Einlagen müssen genehmigt werden! Hierfür müssen die entsprechenden Athlet:innen eine schriftliche Genehmigung vorlegen können.

Bei allen (gemeinsamen) LM und World Ranking Veranstaltungen im Bereich des HLV und SHLV kann es vor oder nach dem Wettkampf zu Schuhkontrollen kommen. Hierbei sind die Schiedsrichter:innen und Technischen Delegierten befugt, die Schuhe genau in Augenschein zu nehmen. **Das Tragen von nicht zugelassenen Schuhen führt - auch nach Ende des Wettkampfes - zur Disqualifikation.**

Diese Regeln gelten für alle Teilnehmenden unabhängig von ihrer Leistungsklasse. Eine Teilnahme mit nicht regelkonformen Schuhen ist auch außer Wertung nicht gestattet. Gez. die Wettkampfverantwortlichen des HLV und SHLV