

2. Hennigsdorfer Feuerwehr- und Bahnenlauf

Hennigsdorfer Sportabzeichentag 2022



- Veranstalter: SV Stahl Hennigsdorf e.V.
Mitwirkende: Freiwillige Feuerwehr Stadt Hennigsdorf und Stadt Hennigsdorf
- Veranstaltungsort: Sportplatz OSZ Hennigsdorf, Berliner Straße 78, 16761 Hennigsdorf
- Tag der Veranstaltung: 26.06.2022
- Start der Veranstaltung: 09:00Uhr
- Wettbewerbe: 400m Bambinilauf – 4 bis 7Jahre
2.000m – 8 bis 11 Jahre
3.000m – 12 bis 19 Jahre
5.000m – ab 20 Jahre
- Startreihenfolge: 09:00Uhr – 400m Mädchen W4 bis W7
09:15Uhr – 400m Jungen M4 und M7
- 09:30Uhr – 2.000m W U10 – U12
10:00Uhr – 2.000m M U10 – U12
10:30Uhr – 3.000m M/W U14 – U20
- 10-14Uhr Sportabzeichenabnahme in den Kategorien Kraft und Koordination
- 11:00Uhr – 5.000m M/W 20 + M/W 30
11:45Uhr – 5.000m M/W 35 + M/W 40
12:30Uhr – 5.000m M/W 45 + M/W 50
13:15Uhr – 5.000m M/W 55 + M/W 60
14:00Uhr – 5.000m AK M/W 65-90
- 15:00Uhr – 800m Sportabzeichenlauf Kinder 6-17Jahre
15:15Uhr – 3.000m Sportabzeichenlauf ab 18 Jahre
16:00Uhr – Spint 100m für das Sportabzeichen

Der Veranstalter hält sich vor, je nach Teilnehmerstärke die Startzeiten bei dem 5.000m kurzfristig anzupassen und informiert spätestens 1 Tag vor dem Wettkampf die Änderung per E-Mail.

Startgebühren:	400m Bambini Lauf	-> 3,00€
	2.000m Lauf Schüler	-> 4,50€
	3.000m Lauf Jugend	-> 4,50€
	5.000m Lauf Erwachsene	-> 10,00€
	Sportabzeichenlauf	-> 0,00€ (finanziert vom Bürgerhaushalt der Stadt Hennigsdorf)

Anmeldungen: Voranmeldungen online bis 21.06.2022 unter myracepartner.com
 Nachmeldungen (+2,00€) online bis 25.06.2022 unter myracepartner.com

Keine Nachmeldungen vor Ort möglich

Zahlarten: Lastschrift einzug, Paypal

Hinweise: Für jeden Start werden 80 Startplätze zur Verfügung gestellt.
 Auch bei Nichtantritt sind die Startgebühren fällig.

Auszeichnungen:

- Jeder Finisher erhält eine Medaille im Ziel
- Urkunden **online** für alle Teilnehmer/innen nach der Veranstaltung
- Urkunden für die 3 Schulteams die die meisten Teilnehmer/innen ins Ziel bringen
- Urkunden für die 3 Teams/Vereine die die meisten Teilnehmer/innen ins Ziel bringen

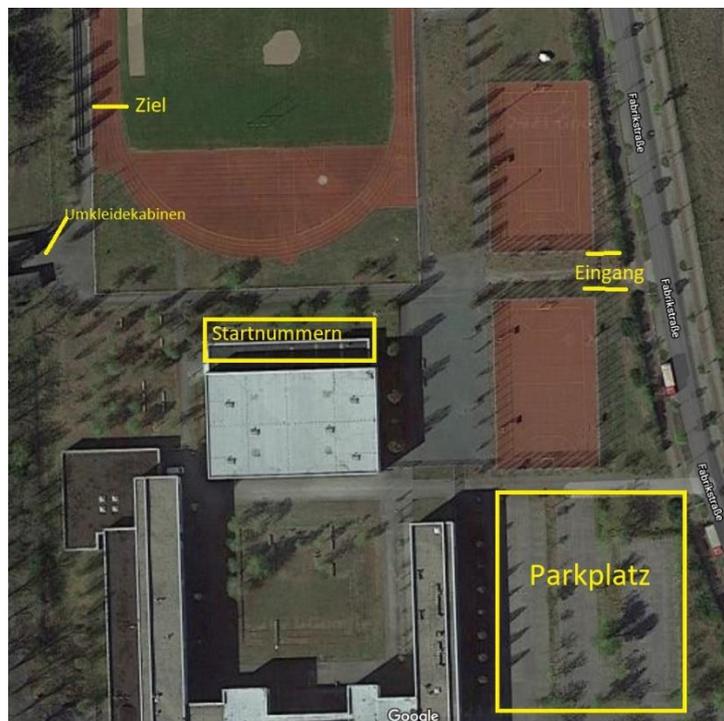
Für eine Wertung für ein Schulteam, Team oder Verein, muss Name des Schulteams, Teams oder Vereins identisch sein. Bitte vor der Anmeldung die Schreibweise abklären.

Gelände und Parken:

Ein großer Parkplatz steht an der Fabrikstraße Ecke August-Burg-Straße zur Verfügung.

Bildquelle: Google Maps

Zugang zum Gelände über die Fabrikstraße.



Sportabzeichenabnahme:

Im Zeitraum von 10:00 – 14:00 Uhr kann im Bereich der Weitsprunganlage die Leistungen für das deutsche Sportabzeichen in den Kategorien Kraft und Koordination abgelegt werden.

Im Zeitraum von 15:00 – 15:45 Uhr kann die Leistung in der Kategorie Ausdauer abgelegt werden mit einem 800m, bzw. 3.000m Lauf.

Im Zeitraum von 16:00 – 17:00 kann die Leistung in der Kategorie Schnelligkeit abgelegt werden.

Disziplinen:	Kinder 6-11 Jahre	Kategorie Kraft -> Standweitsprung
		Kategorie Koordination -> Weitsprung
		Kategorie Ausdauer -> 800m
		Kategorie Schnelligkeit -> 30m (6-9 Jahre)
		50m (10-13 Jahre)
	Personen ab 12 Jahren	Kategorie Kraft -> Kugelstoßen
		Kategorie Koordination -> Weitsprung
		Kategorie Ausdauer -> 800m (6-17Jahre)
		3.000m Lauf (ab 18 Jahre)
		Kategorie Schnelligkeit -> 50m (10-13 Jahre)
		100m (ab 14 Jahre)
		50m (ab 40 Jahre)

Kinder und Jugend - weiblich

ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
Kugelstoßen (3 kg, in m)										3 kg								
										4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
	8,0	7,1	6,3	7,4	6,6	5,7	11,0	10,1	9,1	10,6	9,6	8,5	18,6	17,0	15,5	17,6	16,3	15,0
Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00

Frauen 18 – 54 Jahre

ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
Übung	Bronze	Silber	Gold																					
3.000 m Lauf (in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	22:10	19:10
Kugelstoßen (in m)	4 kg																					3 kg		
	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00
Laufen (in Sek.)	100 m												50 m											
	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5
Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40

Frauen 55 – 90+ Jahre

ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Übung	Bronze	Silber	Gold																					
3.000 m Lauf (in Min.)	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30
Kugelstoßen (in m)	3 kg												2 kg											
	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
Laufen (in Sek.)	50 m																							
	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
Weitsprung (in m)	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90

Kinder und Jugend - männlich

ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45
Kugelstoßen (in m)										3 kg			4 kg			5 kg		
										6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
	7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	14,1	16,3	14,8	13,5
Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90

Männer 18 – 54 Jahre

ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39			40-44			45-49			50-54		
Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
3.000 m Lauf (in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
Kugelstoßen (in m)	6 kg			7,26 kg									6 kg											
	7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00
Laufen (in Sek.)	100 m												50 m											
	16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2
Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40

Männer 55 – 90+ Jahre

ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
Übung	Bronze	Silber	Gold																					
3.000 m Lauf (in Min.)	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
Kugelstoßen (in m)	6 kg			5 kg						4 kg						3 kg								
	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
Laufen (in Sek.)	50 m																							
	10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
Weitsprung (in m)	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60