



60m - Weit - Kugel - Hoch
**BERLINER
JEDERMANN-
HALLEN-7-KAMPF**
60mHü - Stab - 1000m



Mit Frauen-Fünfkampf



PROGRAMMHEFT 2023

Herzlich willkommen zum

27. Internationalen Berliner Hallen-7-Kampf 2023

in der Rudolf-Harbig-Halle am Olympiastadion

Einige Informationen zur Veranstaltung

Wettkampfort:

Landesleistungszentrum Leichtathletik, Glockenturmstr. 1, 14053

Startnummern-Ausgabe:

Am 11.03. ab 8.30 Uhr, am 12.03.2022, ab 7.30 Uhr am Stellplatz im Eingangsbereich der Leichtathletikhalle.

Verpflegung:

Am Verpflegungsstand neben der Treppe im Eingangsbereich werden Getränke und Imbiss angeboten.

Zwischenstände:

Zwischenergebnisse hängen im rechten Eingangsbereich in der Halle an der Wand aus oder werden auf einem Monitor präsentiert.



Wettkampfregeleungen

Allgemeines

Für den Freizeit- und Breitensportbereich („Jedermänner“) sind die **Anfangshöhen** beim Hochsprung auf **80cm**, die des Stabhochsprungs auf **110cm** festgelegt.

Im Wettkampf wird Anfängern im Stabhochsprung bei den ersten Höhen gern geholfen.

Die **Hürdenhöhen** für Frauen liegen bei 76cm, für Männer bei 91cm, Senioren ab 50 bei 84cm und ab 60 Jahren bei 76cm; für alle gilt: Anlauf 13,76m – Abstände 9,14m.

Wettkampfgeräte werden von den Veranstaltern gestellt, die Zeitmessung erfolgt elektronisch. Spikes mit kurzen Dornen (6 mm) dürfen benutzt werden.

Ganz wichtig für Hoch- und Stabhochsprung:

Bitte gebt am Samstag gleich eurem Riegenführer eventuelle Korrekturen eurer Anfangshöhe bekannt. In einigen Riegen teilen wir nach Leistung auf 2 Anlagen auf, an denen parallel gesprungen wird. Mit Abhängern können Jedermänner an den Stabanlagen mit 1,10m beginnen, ab 1,70m (Anfangshöhe Profis) entfallen diese.

Beachtet die Einstellung der Lattenentfernung! Weiter weg ist besser!!!

Wertung

Einzelauswertung nach der „internationalen Leichtathletikpunktetabelle für den Männer-Zehnkampf“ bzw. "Frauen-Punktetabelle Zehnkampf" mit Altersklassen-Anpassung.

In der **Teamwertung** werden die 3 besten Leistungen von 3er- oder 4er-Gruppen addiert. Ferner wird unter den gemeldeten Paaren (Mann + Frau) das **Königspaar** gekürt.

Beim **Fünfkampf** wird zwischen weibl. Jugend, Frauen und Seniorinnen differenziert.

Siegerehrung

Nach Beendigung jeder Riege erhalten alle Riegenmitglieder eine Urkunde.

Zum Ende der Veranstaltung laden wir zur Top-3-Siegerehrung ein:

Zum Abschluss der Wettkämpfe werden **die drei Ersten jeder Wertungsklasse**, sowie die **Team- und Paarsieger** mit Pokalen und Medaillen geehrt. Ansonsten stehen die **Urkunden je Wertungsklasse** sowie die Ergebnislisten im Internet **auf my.raceresult.com** zum Download zur Verfügung.

Grußwort des Orga-Teams

Liebe Mehrkampf-Fans beim 27. Berliner Hallensiebenkampf,

Über 120 Leichtathletik-Fans – aus dem Breiten- wie Leistungssport – sind wieder unserer Einladung zu Fünf- und Siebenkämpfen gefolgt. Auch erfahrene Leichtathleten aus Polen, Belgien und den Niederlanden können, wie fast in jedem Jahr, in den Profi-Riegen begrüßt werden. Wir hoffen und wünschen, dass es wieder gelingt, jene positive Stimmung für alle Wettkämpfer und Wettkämpferinnen zu erzeugen, die es in den Jahren vor den Corona Beschränkungen bei unseren Veranstaltungen gab. Diese Zeit ist hoffentlich vorbei und wir können ohne Einschränkungen nach vorne schauen.

Bleibt trotz hoher Anforderungen in den Mehrkämpfen alle unverletzt und erfreut Euch an spannenden Wettkämpfe und hoffentlich vielen persönlichen Bestleistungen!

Für einen gerechteren Leistungsvergleich gibt es seit Jahresbeginn für alle Seniorinnen und Senioren neue Altersklassen-Faktoren. Damit ergab die Überarbeitung unserer Rekord-Punktzahlen einen veränderten Veranstaltungsrekord; bei den Männern gehört dieser nun mit 5.573 Punkten unserem ehemaligen erfolgreichen Hochspringer Raúl Spank.

Wir hoffen, dass Ihr zufrieden und voller positiver sportlicher Erinnerungen – manche auch mit Pokalen ergänzt – nach Hause heimkehrt; dass wünschen wir Euch von ganzem Herzen! Genießt den Wettkampf und das Ausloten Eurer persönlichen Leistungsgrenzen im Rahmen des vielfältigen leichtathletischen Mehrkampfes.

Alles Gute für die Saison 2023 und allen WMA-Startern zunächst viel Erfolg in Torun!

Euer Organisations-Team Berliner Hallen-Siebenkampf

SC Tegeler Forst e.V. in der LG NORD Berlin

Einladung zum IKK BB Berliner Firmenlauf 2023

Berliner Firmenlauf – Gemeinsam etwas erleben, sich bewegen und Spaß haben!

Mit Kollegen, Freunden, Familie und vielen tausend weiteren Aktiven Sport zu treiben macht einfach Spaß. Wir erwarten nahezu 20.000 Teilnehmer!

Gemeinsames Laufen, Skaten, Walken oder Fahren (Einrad, Rollstuhl, Handbikes) fördert Gesundheit, Teamgeist, das Zusammengehörigkeitsgefühl und auch die Arbeitsmotivation.

Außerdem habt Ihr die Möglichkeit, Euer Unternehmen einer breiten Öffentlichkeit zu präsentieren – und alles in Berlins City.

Datum: 16. Mai 2023

Ort: Brandenburger Tor / Ebertstraße

Strecke: 5,5 km

Startzeiten: 19:00 Uhr für Skater

**19:10 Uhr für Rollstuhl- und Einradfahrer,
Handbiker, Skate-,
Wave- und Longboarder**

19:20 Uhr für Läufer (in Wellen)

19:50 Uhr für Walker

Weitere Informationen findet Ihr unter

www.berliner-firmenlauf.de



Wettkampfangebote neu gedacht

Die Erfahrung unserer vergangenen Events und die diesjährigen Meldungen zeigen einen großen Zuspruch aus dem Seniorenbereich – während sich Jugendliche leider kaum am Siebenkampf versuchen. Die rund 50-prozentige Beteiligung von Senioren erfreut uns zwar sehr, im Berlin-Brandenburger Umfeld gibt es aktuell allerdings große Klagen bezüglich fehlender Wertschätzung der Senioren-Leichtathletik in den Landesverbänden und im DLV.

Hierzu ein kleiner Exkurs mit Ideen zur Belebung dieses Bereichs und Einladungen:

Die abnehmenden Zahlen aktiver Senioren in den Leichtathletik-Vereinen und besonders bei Verbandsmeisterschaften sind das eine Thema – die Planung speziell von Senioren-Meisterschaften ist das andere. Der DLV macht hier Vorgaben, die von kaum einem Veranstalter erfüllt werden können. Deshalb halten wir ein modernisiertes Wk-System in weniger engem Rahmen für dringend geboten. Mit den herkömmlichen Wk-Formen kann man fast nur alte Leichtathlet*innen (die es schon im Jugend/Aktivenalter waren) heranlocken. Neueinsteiger scheuen oft den persönlichen Vergleich, sehen sich als nicht konkurrenzfähig. Eine Vielfalt von Staffeln und Teamwettbewerben kann den Einstieg in unser Wettkampfwesen für Viele erheblich leichter machen. Unser Ansatz sind deshalb verschiedene Formen von Jedermann-Wettkämpfen, bei denen eine Vereinsbindung nicht zwingend erforderlich ist.

Bei uns gehören deshalb neben dem Hallen-7-Kampf noch ein **Team-Zehnkampf (T10K)**, sowie unser **NORD meets Masters (NmM)** zu diesen Events.

- **T10K:** am 08.07.2023 teilen sich 3-5 Aktive den Zehnkampf auf;
Infos hierzu auf jedermann-zehnkampf.de
- **NmM:** am 24.06.2023; auch hierzu gibt es eine Website nord-meets-masters.de

Unsere Idee zu **NmM** war – neben der Abkehr von den engen Norm-Vorgaben des Verbands (alles soll Bestenlisten-reif sein), ein im Vergleich zu der aktuellen Team-DM der Senioren passenderes Wettkampfformat ins Leben zu rufen. 2017 haben wir hierzu diese Pokalveranstaltung erfunden. Hierbei starten alters-gemischte Teams in 6 Disziplinen plus 4x100m-Mixed-Staffel; 2 Leistungen je Disziplin werden mit Altersfaktoren aufgewertet, das Top-Masters-Team erhält einen besonderen Wanderpokal. Vereine können Startgemeinschaften bilden: ein Team aus Sachsen und Sachsen-Anhalt gewann zuletzt. „Nicht-Leichtathleten“ dürfen – außerhalb der Pokalwertung – eingebunden werden. Die erwähnten neuen Altersklassen-Faktoren 2023 bieten eine hervorragende Basis für solche altersklassen-übergreifenden Wettbewerbe und Wertungen.

Gemischte Staffeln (m/w und altersmäßig), gemischte Mehrkämpfe und Team-Events sehen wir als große Chance, neue aktive Senioren für die Leichtathletik zu gewinnen. Helft bitte bei der Werbung und mit Beteiligung an diesen Events und macht die Ideen auch in eurem Umfeld publik!

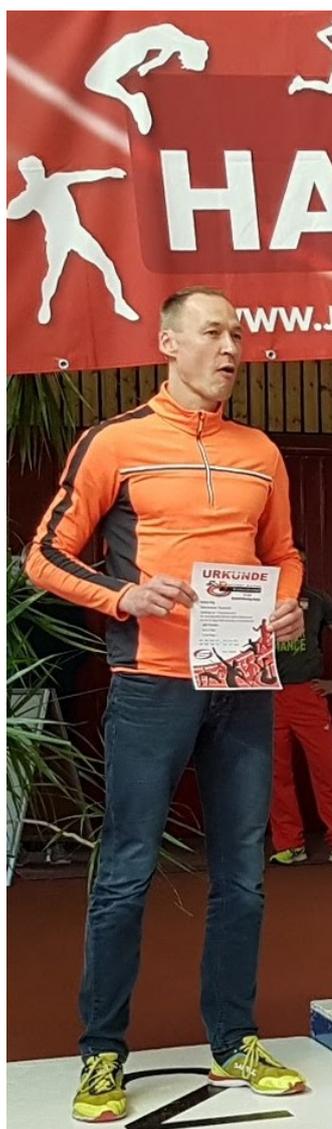


7-Kampf: Disziplin-/Altersspezifisches für Jedermänner/-frauen

	Altersklassen	wbl. Jgd. 14-17 Jahre, Seniorinnen ab 50 Jahren	Frauen / wbl. Jgd. ab 18 J. männl. Jgd. 14/15 Jahre	männl. Jgd. 16 und 17 Jahre	Männer 18/19 Jahre	Männer ab 20 Jahren	Männer ab 50 Jahren	Männer ab 60 Jahren
1. Tag	Disziplinen							
	60m Sprint	Aus dem Tiefstart, ohne Vereinfachung						
	Weitsprung	3 Versuche						
	Kugelstoß	3,0 kg	4,0 kg	5,0 kg	6,0 kg	7,26 kg	6,0 kg	5,0 kg
2. Tag	Hochsprung	3 Versuche je Höhe Anfangshöhe 80 cm, Steigerung jeweils 4 cm						
	60m Hürden	68cm	76cm	84cm	91cm		84cm	76cm
	Stabhochsprung	Anfangshöhe 110cm, Steigerung jeweils 20 cm 3 Versuche (unter Anleitung und evtl. Hilfe erfahrener Trainer)						
	1000m	Ohne Vereinfachung						

Für Leistungsathleten/„Profis“ (nach „DLO“) gelten die allgemeinen Wettkampfregelein der IAAF

Bisherige Sieger der Berliner Jedermann-Hallen-7-Kämpfe



Leistungsklasse	Jahr	Sieger	Club	Punkte
männl.	1997	Fabian Sacharowitz	OSC Berlin	5026 Punkte
	2008	Julius Ladleif	LG Lippe-Süd	4666 Punkte
	2009	Rory van Noorth	Der Spartaan / NL	4705 Punkte
	2010/11	Robin Tito	LG Lippe-Süd	4625/4595 Pkte.
	2012/14	Steffen Biermann	TV Löhne Bahnhof	4586/4852 Pkte.
	2013	Matti Herrmann	SG V. Frankenberg	5006 Punkte
	2015/16	Sylwester Lorenz	AZS Poznan / PL	5593/5219 Pkte.
	2017	Raúl Spank	LG NORD Berlin	5573 Punkte
	2018	Justin Francois	AV Groene / NL	5103 Punkte
	2019	Lutz Naschke	Weißenseer SV	4813 Punkte
	2022	Uwe Türk-Noack	Apoldaer LV 90	5316 Punkte

weibl. Jgd.	2001-03	Sabrina Goclik	TSV Spandau/BSV92	2127-2229-2240 Pkte.
	2004	Stefanie Meller	VfV Spandau	3098 Punkte
	2005	Annika Hildebrandt	LG Wesermünde	3956 Punkte
	2006	Franziska Himmel	TSV Falkensee	3439 Punkte
	2007	Lisa Rau	VfV Spandau	3675 Punkte
	2008	Anne Offermanns	HSG Turbine Zittau	4036 Punkte
	2009	Franziska Rau	VfV Spandau	3115 Punkte
	2010	Charlotte Tepasse	LAV Bayer Uerdingen	4221 Punkte
	2011	Sarah Strauß	Heidmühler FC	3632 Punkte
	2012/14	Tina Rother	LG Lippe Süd	4300/4486 Pkte.
	2013	Vivien Gronde	TV Löhne Bahnhof	4029 Punkte
	2015	Greta Blaudzun	LAC Mühl-Rosin	3694 Punkte
	2016	Svenja Osswald	LAC Berlin	3409 Punkte
	2017	Pia Plagemann	SV Motor Eberswalde	3140 Punkte

Frauen (JM)	1997	Sylvana Finke	OSC	2822 Punkte
	1998	Andrea Mauch	LG NORD Berlin	3262 Punkte
	1999	Babette Bischof	Hamburger SV	2368 Punkte
	2000	Simone Bürgstein	LG Frankfurt	3422 Punkte
	2001	Marina Klemm	VfV Spandau	2525 Punkte
	2002	Ilka Lau	LT DSHS Köln	2448 Punkte
	2003	Nicole Kubiak	SV HohenNeuend.	2524 Punkte
	2004/5	Sylvia Christoph	SV Teutschenthal	4021/4086 Punkte
	2006	Jasmin Bennöhr	Halstenbeker TS	4001 Punkte
	2007	Sabrina Goclik	BSV 92	3870 Punkte
	2008	Stefanie Witt	SV St. Georg Hamburg	4115 Punkte
	2009	Jasmin Bennöhr	Halstenbeker TS	4080 Punkte
	2010	Claudia Hoch	VfV Spandau	4426 Punkte
	2011/12	Yvonne Block	AAC Amsterdam	4260/4276 Punkte
	2013	Lisa Rau	VfV Spandau	3954 Punkte
	2014	Wiebke Lehmann	Leipzig	3399 Punkte
2015	Stefanie Aussum	Hamburger SV	3822 Punkte	
2016-19	Judith Kretz	Potsdam / LG NORD Berlin	3857/4291/4229/4338 Punkte	
2022	Antonia Schlieker	SC Potsdam	3904 Punkte	

Seniorinnen	2005	Evelyn Heinrich	SV Teutschenthal	3440 Punkte	
	2006/7	Sabine Preuß	SV Motor Eberswalde	3118/2948 Punkte	
	2008/9	Carola Borgwardt	WSG KönigsWusterhausen	2968/3084 Punkte	
	2010	Birgitta Fieger	TuS Huchting	3582 Punkte	
	2011	Claudia Schlesner	Hamburger SV	2484 Punkte	
	2012	Doreen Pagel	SV Motor Eberswalde	2439 Punkte	
	2013	Carola Borgwardt	WSG KönigsWusterh.	2911 Punkte	
	2014	---			
	2015	Dietlinde Knospe	TSV Reinbek	3557 Punkte	
	2016	Sabine Preuß	SV Motor Eberswalde	3747 Punkte	
	2017	Dörte Kock	Hamburger SV	3019 Punkte	
	2018	Claudia Schlesner	Hamburger SV	2948 Punkte	
	2019	Dörte Kock	Hamburger SV	3780 Punkte	
	2022	Anne Reuschenbach	LG Bad Soden-Sulzbach-N.	3954 Punkte	
	männl. Jgd.	2001	Marian Geissler	LG Nike	5287 Punkte
		2002	Fabian Erdmann	VfV Spandau	3067 Punkte
2003		Christian Gründel	SSV Lichtenrade	4058 Punkte	
2004		Michael Marbes	Praetorius Team Bernau	3549 Punkte	
2005		Oliver Gewohn	LG Nike Berlin	3371 Punkte	
2006		Felix Maidhoff	TSV Falkensee	3203 Punkte	
2007		Shao Wen Jia	Zehlendorf 88 Berlin	4328 Punkte	
2008		Marek Schudoma	TuS Lichterfelde	3119 Punkte	
2009		Nils Müller	LAC Berlin	2878 Punkte	
2010		Marcel Schulze	Berliner Turnerschaft	2748 Punkte	
2011		Franz Harfenmeister	Zehlendorf 88 Berlin	4051 Punkte	
2012		Enrico Frotscher	TSV Falkensee	3991 Punkte	
2013/14		Niklas Fink	TSV Falkensee	4046/4526 Punkte	
2015		Charlie Krüger	LAC Mühl-Rosin	4253 Punkte	
2016		Constantin Rust	Leonardo da Vinci Nauen	3274 Punkte	
2017		Niclas Schulz	LAC Mühl Rosin	3454 Punkte	
2018/19	Isaac Fleurisson	OSC Berlin	4222/4683 Punkte		
2022	Elie Bacari	DCLA / Belgien	4958 Punkte		
Jedermänner	1997	Hardy Reinermann	Schwerin	4072 Punkte	
	1998	Stefan Pötsch	TSV Temp.-Mdf.	4213 Punkte	
	1999	Ole Schmidt-Heß	Berlin	4193 Punkte	
	2000	Benjamin Müske	LG NORD Berlin	4515 Punkte	
	2001	Mike Finger	SV Hohen Neuend.	4219 Punkte	
	2002	Jakob Krupke		4413 Punkte	
	2003	Ralph Gessenharter	VfV Spandau	3850 Punkte	
	2004	Ole Stark	Berlin	3766 Punkte	
	2005	Axel Sacharowitz	OSC Berlin	4304 Punkte	
	2006	David Mewes	OSC Berlin	4557 Punkte	
	2007	Christian Donner	LG Nike Berlin	4453 Punkte	
	2008	Rudy de Vries	Phanos Amsterdam	4551 Punkte	
	2009	Marcus Günther	Hamburger SV	3833 Punkte	
	2010/11	Sebastian Grasnack	Berliner TSC	4695/4481 Punkte	
	2012-16	Christian Sieg	LAC Mühl Rosin	3975-4323-4504-4526-4524 Punkte	
	2017	Alexander Ahl	SC DHfK Leipzig	4018 Punkte	
	2018	Christian Sieg	LAC Mühl Rosin	4317 Punkte	
	2019	Christian Lormes	Leipzig	4281 Punkte	
	2022	Fred-Isaac Fleurisson	OSC Berlin	4917 Punkte	
Senioren (JM)	1997-2001	Klaus-P. Neuendorf	Weißenseer SV	4070-4040-3933-3996-3708 Punkte	
	2002	Lutz Naschke	Weißenseer SV (WSV)	3847 Punkte	
	2003	Olaf Krause	Schweriner SC	3948 Punkte	
	2004/05	Lutz Naschke	Weißenseer SV	3700-3640 Punkte	
	2006	Mario Zimdahl	LLG Luckenwalde	3179 Punkte	
	2007-09	Lutz Naschke	Weißenseer SV	3864-3647-3907 Punkte	
	2010	Niels Künne	Lebenswert	3608 Punkte	
	2011/12	Lutz Naschke	Weißenseer SV	3560-3729 Punkte	
	2013	Jan Kawelke	LAC Mühl Rosin	3772 Punkte	
	2014	Jörg Schurath	Weißenseer SV	3968 Punkte	
	2015	René Engelhardt	Berlin	4347 Punkte	
	2016	Reinhard Prenn	Berndorf / A	4275 Punkte	
	2017	Jan Kawelke	LAC Mühl Rosin	4443 Punkte	
	2018	Hartmut Gruneberg	TSV Leuna	3774 Punkte	
	2019	René Engelhardt	Berlin	4374 Punkte	
	2022	Marco Haase	OSC Berlin	4063 Punkte	

Die Veranstaltungsrekorde nach aktualisierter Rechnung (Altersklassenfaktoren 2023) halten mit 5573 Punkten Raúl Spang, LG NORD Berlin, bzw. Tina Rother, LG Lippe Süd, mit 4486 Pktn.

Teilnehmerlisten Jedermann-Hallen-7-Kampf 2023

Riege 1

Riegenführer: **Andreas Schlitt**

Wettkampf-Zeiten: Samstag 10:00 – 14:30 Uhr Sonntag 9:20 – 13:50 Uhr

100	AUSSUM, Steffi	1986	w	DLO	W35	Hamburger SV	HSV DUO
102	BEER, Robert	1962	m	DLO	M60	LG Nord Berlin	NORD-Masters
110	DÖPPING, Detlef	1956	m	DLO	M65	Gothaer LAC	
111	DÖRING, Ludwig	1972	m	DLO	M50	SV Sömmerda	
122	GNANN, Sebastian	1977	m	DLO	M45	LG Nord Berlin	NORD-Masters
125	GUSEWSKI, Jamie	2001	m	DLO	M	Eberswalder SC	
129	HARNISCH, Werner	1958	m	DLO	M60	LAZ Mosbach/Elztal	
134	ILLIG, Heiko	1970	m	DLO	M50	Eberswalder SC	
135	IWANOWSKI, Dr. Nicola	1967	w	DLO	W55	LG Nord Berlin	NORD-Masters
142	KÖNIG, Stephan	1968	m	DLO	M50	TV Rheinbach	
153	NAEGELE, Roger	1960	m	DLO	M60	Vorspiel SSL Berlin	
154	NICKLAS, Marko	1972	m	DLO	M50	SV Lindenau 1848	
158	ONGENA, Tim	1991	m	DLO	M	RAM RCAS / BEL	FUN team BEL
164	REUSCHENBACH, Anne	1980	w	DLO	W40	LG Bad Soden/S/N	
172	SCHRÖTER, Rico	2000	m	DLO	M	LG Vogtland	
173	SEIDEL, Alexander	1991	m	DLO	M	Hamburger SV	HSV DUO
182	THONUS, Daviña	1990	w	DLO	W	RAM RCAS / BEL	FUN team BEL
196	WINDLER, Eric	1995	m	DLO	M	TSG Markkleeberg	



Riege 3

Riegenführer: **Tina Schulz / Michael Schröer**

Wettkampf-Zeiten: Samstag 10:10 – 14:50 Uhr Sonntag 11:30 – 15:30 Uhr

105	BONNAIRE, Sofie	1995	w	JM	F	SC DHfK Leipzig	
107	BÜCHNER, Paul	1991	m	JM	M	SC DHfK Leipzig	
109	BÜTTNER, Franziska	1992	w	JM	F	SC DHfK Leipzig	
113	DROSKE, Lisa	1994	w	JM	F	SC DHfK Leipzig	
115	ELTZ, Fabian	1982	m	JM	Sen	LG Nord Berlin	
116	EMMELMANN, Berit	1995	w	JM	F	SC DHfK Leipzig	
118	FRANZKE, René	1987	m	JM	M	LG Uckerm.-Barnim	Die Auserwählten
128	HAMBRECHT, Niklas	1998	m	JM	M	SC DHfK Leipzig	
133	IHL, Jennifer	1996	w	JM	F	TVL Freiberg	
145	KUPKE, Juri	2005	m	JM	M	Potsdamer Laufclub	
203	/4/5 LG NORD TRIO 1	2005	mw	JM	mJ+wJ	LG Nord Berlin	LG NORD Trio 1
206	/7/8 LG NORD TRIO 2	2005	mw	JM	mJ+wJ	LG Nord Berlin	LG NORD Trio 2
152	NACHTIGALL, Lukas	1998	m	JM	M	SSV Heidenau	
160	PIESCHE, Anika	1998	w	JM	F	VfL Rathenow	
161	PLAGEMANN, Pia	2000	w	JM	F	LG Uckerm.-Barnim	Die Auserwählten
162	POSTIER, Mathilda	2008	w	JM	WJ	LG Uckerm.-Barnim	Die Auserwählten
169	RUTTLOFF, Jenny	1999	w	JM	F	SC DHfK Leipzig	
170	SCHLEUß, Nicole	1982	w	JM	SenW	VfL Rathenow	
176	STRENG, Nico	1979	m	JM	Sen	VfL Rathenow	
209	/10/11 TRIOMENAL	2001	w	JM	wJ	Neuköllner SF	Triomenal
193	WILKE, Christina	1993	w	JM	F	LG Uckerm.-Barnim	Die Auserwählten
201	ZSCHEILE, Robby	1989	m	JM	M	Post SV Dresden	

Riege 4

Riegenführer: Joachim Protz

Wettkampf-Zeiten:

Samstag 10:50 – 17:10 Uhr

Sonntag 9:40 – 14:10 Uhr

103	BLOK, Yvonne	1987	w	DLO	W35	Phanos Amsterdam	Die alte Garde
106	BRAND, Herbert	1955	m	DLO	M65	LC Paderborn	
108	BURGELMAN, Nico	1984	m	DLO	M35	SV 1860 Minden	Die alte Garde
117	FLUCHT, Uli	1959	m	DLO	M60	Niederlande	Dutch Delights
123	GRIFFIOEN, Anne	1982	w	DLO	W40	Niederlande	Dutch Delights
131	HERZBERG, Günther	1949	m	DLO	M70	USV Halle	
140	KINAL, Grzegorz	1981	m	DLO	M40	AZS AWF Breslau	Bogusia's Crazy Boys
149	LOTH, Michael	1961	m	DLO	M60	SV St. Georg Hmbg.	
150	MANKA, Robert	1971	m	DLO	M50	AZS AWF Breslau	Bogusia's Crazy Boys
151	MEIJER, Kees	1956	m	DLO	M65	Niederlande	Dutch Delights
178	SZARAPO, Maciej	1977	m	DLO	M45	AZS AWF Breslau	Bogusia's Crazy Boys
179	SZEWEA, Pawel	1973	m	DLO	M50	AZS AWF Breslau	Bogusia's Crazy Boys
181	THIJSSING, Yuri	1978	m	DLO	M45	Phanos Amsterdam	Die alte Garde
183	THREELS, Wim	1952	m	DLO	M70	GAC Hilversum / NL	
186	VAN DER AA, Leo	1973	m	DLO	M45	Niederlande	Dutch Delights
187	VAN MEEUWEN, Jasper	1978	m	DLO	M45	Phanos Amsterdam	Die alte Garde
188	WAALEWIJN, Onno	1947	m	DLO	M75	ATOS Amsterdam	
189	WARMERDAM, Jos	1965	m	DLO	M55	Fit – Zeist / NL	
192	WESTPHAL, Gerd	1964	m	DLO	M55	LC Paderborn	
198	ZAAKE, Frank	1958	m	DLO	M65	USV Halle	
200	ZEISSE, Lutz	1948	m	DLO	M70	LG BEC	



Riege 5

Riegenführer: Andreas Hanel

Wettkampf-Zeiten:

Samstag 10:30 – 15:40 Uhr

Sonntag 11:50 – 15:10 Uhr

104	BÖLKE, Lukas	1997	m	JM	M	LAC Mühl Rosin	Nordlichter
120	GERING, Fabian	1996	m	JM	M	ASICS	
121	GERLACH, Annika	2005	w	JM	F	ASV Erfurt	gestiefler Muskelkater
124	GRUNEBERG, Hartmut	1962	m	JM	Sen	TSV Leuna	
126	HAASE, Marco	1971	m	JM	Sen	AC Berlin	
127	HABERLAND, Peter	1966	m	JM	Sen	USV Halle	Rentnersport 4.0
130	HEINZE, Christian	1993	m	JM	M	Berlin	
138	KAWELKE, Jan	1972	m	JM	Sen	LAC Mühl Rosin	Nordlichter
141	KNIESTEDT, Lukas	1996	m	JM	M	1. LAC Dessau	
144	KÜGLER, Bernd	1955	m	JM	Sen	ASV Erfurt	gestiefler Muskelkater
155	NITSCH, Axel	1966	m	JM	Sen	VivaVentum/Berlin	
156	NITSCH, Béla	1997	m	JM	M	VivaVentum/Berlin	
163	REINHOLD, Sandy	1978	w	JM	SenW	USV Halle	Rentnersport 4.0
171	SCHMIDT-HEß, Liv	2004	w	JM	F	Neuenhagen	
174	SIEG, Christian	1988	m	JM	M	LAC Mühl Rosin	Nordlichter
177	STÜBE, Steffen	1968	m	JM	Sen	LAC Mühl Rosin	Nordlichter
191	WERNER, Carla	2000	w	JM	F	USC Bochum	
194	WIMMER, Valentin	1985	m	DLO	M35	Einbecker SV	Die Einbecker
195	WIMMER, Janna-Levke	1983	w	JM	SenW	Einbecker SV	Die Einbecker
197	WÖLFER, Savanna	2007	w	DLO	WJ U18	TK zu Hannover	
212	SEIDEL, Matti	2007	m	JM	mJ	Berliner TSC	

Riege 6**Riegenführer: René Schütz****Wettkampf-Zeiten: Samstag 11:10 – 15:30 Uhr Sonntag 9:30 – 13:30 Uhr**

101	AUSSUM, Stefan	1985	m	JM	M	Hamburger SV	
112	DRESCHER, Torsten	1964	m	JM	Sen	LAC Berlin	
114	EGGERS, Anabelle	1991	w	JM	F	Hamburger SV	Arnabelle
119	GAWOL, Marc	1990	m	JM	M	LGO Dortmund	LGO Dortmund
132	HERZBERG, Martin	1981	m	JM	Sen	USV Halle	Hallunken
136	JANßEN, Nils	1990	m	JM	M	LGO Dortmund	LGO Dortmund
137	KAUTZ, Christina	1979	w	JM	SenW	Hamburger SV	
139	KERSEBOHM, Johanna	1991	w	JM	F	LGO Dortmund	LGO Dortmund
143	KRAMER, Katharina	1994	w	JM	F	Hamburger SV	
157	NOTHACKER, Gernot	1964	m	JM	Sen	LGO Dortmund	LGO Dortmund
159	PETER, Manuel	1988	m	JM	M	ASC Düsseldorf	
165	RHINE, Sophie	1996	w	JM	F	Hamburger SV	
166	RÖDING, Kim	1995	w	JM	F	USV Halle	Hallunken
167	ROSENSTOCK, Jens	1985	m	JM	M	LGO Dortmund	
168	RÜHMKORF, Dennis	1972	m	JM	Sen	Hamburger SV	
175	STEINBRINK, Lukas	1990	m	JM	M	Hannover	
180	THAMER, Arne	1984	m	JM	M	Hamburger SV	Arnabelle
190	WEGENER, Johannes	2000	m	JM	M	Hamburger SV	
199	ZARTH, Ulrich	1988	m	JM	M	Hamburger SV	
202	PRONER, Patrick	1977	m	JM	Sen	Hamburger SV	

**Riege 7 - Fünfkampf****Riegenführerin: Victoria Ohle****Wettkampf-Zeiten: Sonntag 9:00 – 14:50 Uhr**

700	BEECKER, Michelle	2002	w	DLO	W	VfV Spandau	
701	BLEILINGER, Antje	1963	w	DLO	W60	LG Nord Berlin	
702	BOCKELMANN, Marie	2000	w	DLO	W	Berliner SC	
703	DECH, Kasja-Ida	2006	w	DLO	WJ U18	VfV Spandau	
704	EISENGRÄBER, Leonie	2006	w	DLO	WJ U18	SF Kladow	
705	FRIEDRICH, Silvia	1964	w	DLO	W55	LG Neiße	
706	HESSE, Heike	1968	w	DLO	W55	VfV Spandau	
707	KLABE, Judith	2000	w	DLO	W	SG Vehlefanz	
708	KLAVER, Marlou	1968	w	DLO	W55	Nijmegen Atletiek NL	
709	LEHMANN, Kim	2008	w	JM	WJ	Mdt. SC Magdeburg	
710	LIEDTKE, Gudrun	1947	w	DLO	W75	LG Nord Berlin	
711	MACKEL, Frida	2007	w	DLO	WJ U18	Mdt. SC Magdeburg	
712	RETTSCHLAG, Sandra	1973	w	DLO	W45	SG Vehlefanz	
713	ROHNSTOCK, Dr Dagmar	1953	w	JM	SenW	LG Nord Berlin	
714	SCHULZ, Tina	1972	w	DLO	W50	LG Nord Berlin	
715	THEOBALD, Paula	1996	w	DLO	W	Berliner SC	
716	VERCH-LANG, Ilka	1973	w	DLO	W50	LG Nord Berlin	
717	WARMERDAM, Anyk	2001	w	DLO	W	U-Track/Utrecht / NL	
718	ZIEGENHORN, Anja	1973	w	DLO	W45	VfV Spandau	

Punktetabelle zur groben Orientierung

Punkte	(Männer jew. links)				(Frauen jew. rechts)			
	60 m	Weit	Kugel	Hoch	60 m Hü	Stabhoch	1000 m	
1	11,39 12,87	2,24 2,14	1,52 1,53	0,76 0,76	15,29 16,80	1,03 1,03	5:01,76 5:36,0	
20	10,94 12,36	2,54 2,38	1,91 1,88	0,84 0,81	14,51 16,00	1,24 1,14	4:46,61 5:19,5	
40	10,69 12,07	2,76 2,55	2,29 2,23	0,90 0,85	14,08 15,54	1,39 1,25	4:38,03 5:10,5	
60	10,48 11,84	2,95 2,70	2,66 2,57	0,95 0,89	13,75 15,18	1,53 1,35	4:31,30 5:03,0	
80	10,31 11,64	3,12 2,83	3,02 2,91	0,99 0,92	13,47 14,87	1,66 1,46	4:25,54 4:56,8	
100	10,15 11,46	3,27 2,96	3,39 3,24	1,04 0,95	13,22 14,59	1,78 1,56	4:20,42 4:51,0	
120	10,01 11,30	3,42 3,08	3,74 3,57	1,08 0,98	12,99 14,34	1,89 1,65	4:15,75 4:46,0	
140	9,87 11,15	3,56 3,19	4,10 3,90	1,11 1,00	12,78 14,11	2,00 1,73	4:11,43 4:41,3	
160	9,75 11,01	3,70 3,30	4,45 4,22	1,15 1,03	12,59 13,89	2,10 1,80	4:07,38 4:37,0	
180	9,63 10,87	3,83 3,40	4,80 4,54	1,18 1,05	12,40 13,69	2,20 1,87	4:03,56 4:32,8	
200	9,52 10,74	3,96 3,50	5,15 4,87	1,22 1,08	12,23 13,49	2,30 1,93	3:59,93 4:28,9	
220	9,41 10,62	4,09 3,60	5,49 5,18	1,25 1,10	12,06 13,31	2,40 2,00	3:56,47 4:25,0	
240	9,31 10,51	4,21 3,70	5,84 5,50	1,28 1,12	11,90 13,13	2,49 2,07	3:53,14 4:21,5	
250	9,26 10,45	4,27 3,74	6,01 5,66	1,30 1,13	11,82 13,04	2,54 2,10	3:51,53 4:19,8	
260	9,21 10,39	4,32 3,79	6,18 5,82	1,31 1,15	11,75 12,95	2,58 2,13	3:49,94 4:18,0	
270	9,16 10,34	4,38 3,83	6,35 5,98	1,33 1,16	11,67 12,87	2,63 2,16	3:48,39 4:16,4	
280	9,11 10,29	4,44 3,88	6,53 6,13	1,34 1,17	11,60 12,79	2,67 2,19	3:46,86 4:14,7	
290	9,07 10,23	4,50 3,92	6,70 6,29	1,36 1,18	11,53 12,71	2,71 2,23	3:45,35 4:13,0	
300	9,02 10,18	4,55 3,97	6,87 6,45	1,37 1,19	11,46 12,63	2,76 2,26	3:43,87 4:11,4	
310	8,98 10,13	4,61 4,01	7,04 6,61	1,38 1,20	11,39 12,55	2,80 2,29	3:42,41 4:09,9	
320	8,93 10,08	4,66 4,06	7,21 6,76	1,40 1,21	11,32 12,47	2,84 2,32	3:40,97 4:08,4	
330	8,89 10,03	4,72 4,10	7,38 6,92	1,41 1,22	11,25 12,39	2,89 2,35	3:39,55 4:06,8	
340	8,84 9,98	4,77 4,14	7,55 7,07	1,43 1,23	11,18 12,32	2,93 2,38	3:38,15 4:05,3	
350	8,80 9,93	4,83 4,18	7,72 7,23	1,44 1,24	11,12 12,24	2,97 2,41	3:36,77 4:03,8	
360	8,76 9,88	4,88 4,23	7,89 7,39	1,46 1,25	11,05 12,17	3,01 2,44	3:35,41 4:02,4	
370	8,72 9,83	4,93 4,27	8,05 7,54	1,47 1,26	10,99 12,10	3,05 2,47	3:34,07 4:00,9	
380	8,68 9,79	4,99 4,31	8,22 7,70	1,48 1,27	10,93 12,03	3,09 2,50	3:32,74 3:59,5	
390	8,63 9,74	5,04 4,35	8,39 7,85	1,50 1,28	10,86 11,95	3,13 2,53	3:31,43 3:58,1	
400	8,59 9,70	5,09 4,39	8,56 8,01	1,51 1,29	10,80 11,88	3,17 2,56	3:30,13 3:56,7	
410	8,55 9,65	5,14 4,43	8,73 8,16	1,52 1,30	10,74 11,82	3,21 2,58	3:28,85 3:55,3	
420	8,51 9,60	5,19 4,47	8,89 8,32	1,54 1,31	10,68 11,75	3,25 2,61	3:27,58 3:53,9	
430	8,48 9,56	5,24 4,51	9,06 8,47	1,55 1,32	10,62 11,68	3,29 2,64	3:26,33 3:52,6	
440	8,44 9,52	5,29 4,55	9,23 8,62	1,56 1,33	10,56 11,61	3,33 2,67	3:25,09 3:51,3	
450	8,40 9,47	5,34 4,59	9,40 8,78	1,58 1,34	10,51 11,55	3,37 2,70	3:23,86 3:49,9	
460	8,36 9,43	5,39 4,63	9,56 8,93	1,59 1,35	10,45 11,48	3,41 2,72	3:22,65 3:48,6	
470	8,32 9,39	5,44 4,67	9,73 9,09	1,60 1,36	10,39 11,42	3,45 2,75	3:21,45 3:47,3	
480	8,29 9,35	5,49 4,71	9,90 9,24	1,61 1,37	10,33 11,35	3,49 2,78	3:20,25 3:46,0	
490	8,25 9,30	5,54 4,74	10,06 9,39	1,63 1,38	10,28 11,29	3,53 2,81	3:19,08 3:44,8	
500	8,21 9,26	5,59 4,78	10,23 9,55	1,64 1,39	10,22 11,22	3,57 2,83	3:17,91 3:43,5	
520	8,14 9,18	5,68 4,86	10,56 9,85	1,66 1,41	10,11 11,10	3,64 2,89	3:15,60 3:41,0	
540	8,07 9,10	5,78 4,93	10,89 10,16	1,69 1,43	10,01 10,98	3,72 2,94	3:13,34 3:38,6	
560	8,00 9,02	5,87 5,01	11,23 10,46	1,71 1,45	9,90 10,86	3,79 2,99	3:11,11 3:36,2	
580	7,93 8,94	5,97 5,08	11,56 10,77	1,74 1,47	9,80 10,74	3,86 3,05	3:08,92 3:33,9	
600	7,86 8,87	6,06 5,15	11,89 11,07	1,76 1,48	9,70 10,62	3,94 3,10	3:06,76 3:31,6	
620	7,80 8,79	6,15 5,22	12,22 11,38	1,78 1,50	9,60 10,51	4,01 3,15	3:04,64 3:29,3	
640	7,73 8,72	6,24 5,29	12,54 11,68	1,81 1,52	9,50 10,39	4,08 3,20	3:02,55 3:27,0	
660	7,67 8,64	6,33 5,36	12,87 11,98	1,83 1,54	9,40 10,28	4,15 3,25	3:00,49 3:24,8	
680	7,60 8,57	6,42 5,43	13,20 12,28	1,85 1,56	9,31 10,17	4,22 3,30	2:58,45 3:22,6	
700	7,54 8,50	6,51 5,50	13,53 12,58	1,88 1,57	9,21 10,06	4,29 3,35	2:56,45 3:20,5	
720	7,48 8,43	6,60 5,57	13,86 12,89	1,90 1,59	9,12 9,96	4,36 3,40	2:54,47 3:18,4	
740	7,42 8,36	6,68 5,64	14,18 13,19	1,92 1,61	9,03 9,85	4,43 3,45	2:52,51 3:16,3	
760	7,36 8,29	6,77 5,71	14,51 13,49	1,94 1,62	8,94 9,74	4,50 3,50	2:50,58 3:14,2	
780	7,30 8,22	6,86 5,77	14,83 13,79	1,97 1,64	8,85 9,64	4,57 3,55	2:48,67 3:12,2	
800	7,24 8,16	6,94 5,84	15,16 14,09	1,99 1,66	8,76 9,54	4,63 3,60	2:46,79 3:10,1	

Organisation Jedermann-Hallen-Siebenkampf

Organisationsleitung:	Bernd Kunze, Thomas Rohnstock
Technische Leitung, Anlagenbau:	Bernd Kunze
Sportliche Leitung, Vorbereitungstraining:	Thomas Rohnstock
Wettkampfbüro:	Lutz Raschke, Marco Wesner, Kathrin Funk-Wachner
Stellplatz:	Nicole Volz, Fabian Mendelsohn
Programmheft / Internet:	Thomas Rohnstock
Helfereinsatz	Bernd Kunze & Nicole Volz
Hallensprecher / Musik:	Ronny Mewis
Physiotherapie:	Andreas Heldebrand
Kampfgericht: Kampfrichter des BLV, Leitung	Thomas Reinhard
Starter:	Gabi und Andreas Hoffmann
Zeitnahme:	Peter Schütze
Verpflegungsstand in der Lounge:	Monika Heinrich & Tordy Fröhlich (Sa) Monika Heinrich & Claudia Iwert (So)
Riegenbetreuung durch:	



Weitere Veranstaltungen in 2023

- 2. April** **38. Frohnaulauf** (Volkslauf 10km)
Poloplatz; mit Schnupperlauf + Kinderlauf
- 22. April** **Mehrkampftag „Ansporteln“, „3-aus-6“ für Senior*innen**
Wettbewerbe für U14 – U20, Mä, Fr, Senioren
Stadion Finsterwalder Str.
- 24. Juni** **NORD meets Masters 2023 - Senioren im Team**
www.nord-meets-masters.de
Stadion Finsterwalder Str., 13435 Berlin
- 8. Juli** **Team-Zehnkampf**, offen für Jedermann
Stadion Finsterwalder Str., 13435 Berlin
- 16. September** **Run & Bike**
10,5 – 21 – 42 km paarweise: Einer fährt Rad, einer Lläuft;
Wechsel so oft wie gewünscht möglich
Sportplatz Heidenheimer Str., 13467 Berlin
- ferner: **24.5., 21.6., 6.9. LGN-Stabhochsprung-Abende**

Infos zu allen Veranstaltungen bei Ronny, Marco, Fabian und Nicole
unter 030-40 50 85 82 und auf www.sctf-events.de

Unser Service für Euch während der aktuellen Veranstaltung:

Die **Ergebnisse** des Hallen-7-Kampfs werden **auf race result zeitnah online** zu sehen sein. Hier stehen auch alle **7-Kampf-Urkunden** zum Download bereit. Der Link hierzu:

my.raceresult.com/224070/results?lang=de

Meine Ergebnisse:

Disziplin	erzielte Leistung	Punkte
60 m		
Weitsprung		
Kugelstoßen		
Hochsprung		
Zwischenstand:		
60 m Hürden		
Stabhochsprung		
1000 m (800m)		
Endstand:		

Wertung 7-Kampf Einzelwertung in den Wertungsklassen:

- MJ** männl. Jugend 14-17 Jahre
- WJ** weibl. Jugend 14-17 Jahre
- F** Frauen
- M** Männer
- Sen** Senioren Jg. 1983 und älter
- SenW** Seniorinnen Jg. 1983 u. älter
- DLV-Code** Leistungsklasse ("Profis") nach der IAAF-Punktetabelle für Männer bzw. Frauen

(maßgeblich für die Altersklasse ist der Jahrgang, bei Profis im Seniorenalter der Geburtstag!)

5-Kampf

- U18/20** weibl. Jugend 16-19 Jahre
- W** Frauen
- W[35-75]** Seniorinnen Jg 1988 u. älter nach der IAAF-Punktetabelle für Frauen bzw. DLV-Jgd.

ERGEBNISSE....



...dann entspannen



Zeitplan 2023

1. Tag (11.3.)

	60m	Weit	Kugel	Hoch /Stab
Riege 1	10.00	10.30 B+C	11.30	13.10 A+B
Riege 3	11.30	14.00 B+C	10.10	Stab 12.30 A+B
Riege 4	10.50	12.10 A	14.30	16.00 A+B
Riege 5	10.30	11.30 B+C	13.00	14.30 A+B
Riege 6	11.10	Sonntag 11.30 A	Sonntag 09.30	Hoch 12.00 A+B Stab 14.00 A+B

2. Tag (12.3.)

	60m Hürden	Stabhoch / Hoch	Weit / Kugel	1000m
Riege1	09.20	09.50 A	---	13.30
Riege 3	11.30	Hoch 12.30 B		15.10
Riege 4	09.40	10:10 B		13.50
Riege 5	11.50	12.40 A+B		14.50
Riege 6	11.00		We 11.30 / Ku 9.30	13.10
Riege 7	9.00	Ho 09.30 C	Ku 11.30	We 13.10 A
800m 14.30				
Siegerehrung Top3, Teams und Paare ca. ab 16.00 Uhr				