

Zum 13. Mal: Wir suchen die "Meisterin" und den „Meister aller Klassen“

10000 m Bahn – Chancengleichheit für alle Altersklassen
Mittwoch, 8. Mai 2019 – ab 18:00 Uhr, Gutsmuths-Stadion Moabit

Veranstalter:

Pro Sport Berlin 24 e.V.
(vormals Post SV Berlin)
Leichtathletikabteilung
Sportwart Ralf Milke
Neue Kreisstr. 37, 14109 Berlin
Fon: 030-39034559
Mail: milke@fu-berlin.de

Veranstaltungsort:

Gutsmuths Sportzentrum
Wullenweberstr. 15
10555 Berlin

Strecke:

400 m Kunststoffbahn
NEU VERLEGTE ANLAGE !

Startzeit:

2 Zeitläufe:
18:00 h erwartete Laufzeit über 42:30
19:00 h erwartete Laufzeit bis 42:30

Zeitmessung:

Manuell mit Zeitmesssystem.

Auszeichnung:

Die ersten 3 Frauen und Männer
erhalten Auszeichnungen und Preise.
Sonderpreise für die absolut
Tagesschnellsten (m/w).

Wertung:

Frauen/Männer: es gibt keine
Altersklassen; alle Zeiten
werden mit WMA-Faktor
altersbereinigt.
(World Masters Athletics)
"Zeit" = Laufzeit mal WMA-
Faktor (siehe Rückseite).
Alter = 2019 minus Geburtsjahr.
*Alle Altersklassen begegnen
sich chancengleich!*

WMA-Umrechner im Internet:

<http://www.howardgrubb.co.uk/athletics/wmalookup15.html>

Anmeldung:

Durch Übersenden der
anhängenden vollständig
ausgefüllten und unter-
schriebenen Anmeldung.
Keine schriftliche Bestätigung.
Oder: per e-Mail mit Angabe
von Name (evtl. m/w),
Jahrgang, ggf. Verein an
milke@zedat.fu-berlin.de
Bezahlung vor Ort.
Auch Nachmeldung am
Veranstaltungstag möglich.

Organisationsbeitrag:

bis 05.05.2019: € 5,00
danach: € 7:00

Ergebnislisten:

Nach reiner Laufzeit und nach WMA
altersbereinigter Zeit erstellt auf
www.psb24-meisterallerklassen.de
Der Lauf wird als Volkslauf auf der
Bahn ausgetragen.

Verpflegung:

Im Ziel Tee und Wasser. Bei großer
Hitze Wasser während des Rennens.

Fahrverbindungen:

S-Tiergarten (10 min Fußweg),
U-Hansaplatz (15 min),
Bus 106 Zinzendorfstr. (8 min).

Umkleiden und Duschen:

vorhanden

Wertsachen:

Können während des Laufs am
Meldetisch deponiert werden.

Haftung:

Der Veranstalter lehnt eine Haftung
für Schäden jeglicher Art und für
abhanden gekommene Gegenstände
ab.

**Viel Spaß und Erfolg
wünscht
Pro Sport Berlin 24**

Anmeldung Meister aller Klassen: (Bitte in Druckbuchstaben gut lesbar schreiben! Vielen Dank!)

Name, Vorname:

Straße und Hausnummer:

PLZ und Ort:

Verein:

Telefon/Mobil:

Geburtsjahr: 19/20 _____ weiblich männlich erwartete Zielzeit: _____

Ergebnisliste per Post ja nein

Datum: _____ Unterschrift: _____

Teilnahmebedingungen: Ich erkläre, dass meine Teilnahme am Lauf "Meister aller Klassen" auf eigene Gefahr und eigenes Risiko erfolgt. Ich erkenne den Haftungsausschluss des Veranstalters für Schäden jeder Art an.



Fachkundiges Training für ambitionierte Langstreckenläufer von 10.000 m bis Marathon
- nach individueller Leistungsfähigkeit
- mit aktuellem Trainingsplan
- mit Spaß an Leistung und Geselligkeit

Jeden Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr
Stadion Wilmersdorf
Trainingsgäste herzlich Willkommen!

WMA-Faktoren für 10 000 m (Auszug aus den WMA Age Grading Tables)

Alter	Läuferinnen	Läufer
bis 14	0,9419	0,9091
15	0,955	0,9266
16	0,967	0,9419
17	0,979	0,955
18	0,9893	0,967
19	0,9961	0,979
20	0,9996	0,9893
21	1	0,9961
22	1	0,9996
23	1	1
24	1	1
25	1	1
26	1	1
27	1	1
28	1	0,9999
29	1	0,9991
30	0,9997	0,9975
31	0,9989	0,9952
32	0,9975	0,9922
33	0,9955	0,9885
34	0,993	0,984
35	0,99	0,9788
36	0,9863	0,9729
37	0,9821	0,9662
38	0,9774	0,9592
39	0,9721	0,9521
40	0,9662	0,9451
41	0,9598	0,938
42	0,9528	0,931

Alter	Läuferinnen	Läufer
43	0,9453	0,924
44	0,9372	0,9169
45	0,9285	0,9099
46	0,9193	0,9028
47	0,9096	0,8958
48	0,8992	0,8888
49	0,8883	0,8817
50	0,877	0,8747
51	0,8655	0,8676
52	0,854	0,8606
53	0,8425	0,8536
54	0,831	0,8465
55	0,8195	0,8395
56	0,808	0,8324
57	0,7965	0,8254
58	0,785	0,8184
59	0,7735	0,8113
60	0,762	0,8043
61	0,7505	0,7972
62	0,739	0,7902
63	0,7275	0,7832
64	0,716	0,7761
65	0,7045	0,7691
66	0,693	0,762
67	0,6815	0,755
68	0,67	0,7479
69	0,6585	0,7402
70	0,647	0,7319
71	0,6355	0,723

Alter	Läuferinnen	Läufer
72	0,624	0,7134
73	0,6125	0,7031
74	0,601	0,6923
75	0,5895	0,6808
76	0,578	0,6687
77	0,5665	0,6559
78	0,555	0,6425
79	0,5435	0,6285
80	0,532	0,6138
81	0,52	0,5985
82	0,507	0,5825
83	0,493	0,566
84	0,478	0,5488
85	0,462	0,5309
86	0,445	0,5124
87	0,427	0,4933
88	0,408	0,4735
89	0,388	0,4531
90	0,367	0,4321
91	0,345	0,4104
92	0,322	0,3881
93	0,298	0,3652
94	0,273	0,3416
95	0,247	0,3174
96	0,22	0,2926
97	0,192	0,2671
98	0,163	0,2409
99	0,133	0,2142
100	0,102	0,1868

Rechenbeispiele:

Läufer, Jg. 1991, läuft 34:18. Faktor 0,9999 → **34:18** Läuferin, Jg. 2004, läuft 41:18 Faktor 0,955 → **39:26**
Läufer, Jg. 1974, läuft 37:30 Faktor 0,9099 → **34:07** Läuferin, Jg. 1992, läuft 39:30 Faktor 1,0 → **39:30**
Läufer, Jg. 1951, läuft 45:48 Faktor 0,7479 → **34:15** Läuferin, Jg. 1961, läuft 50:18 Faktor 0,7850 → **39:29**

Kopf-an-Kopf-Rennen vorprogrammiert! Konkurrenz wie in Kenia!

Bitte senden Sie dieses Anmeldeformular an:

**Herrn
Dr. Ralf Milke
Neue Kreisstr. 37**

14109 Berlin