

Zum 12. Mal: Wir suchen die "Meisterin" und den „Meister aller Klassen"

10000 m Bahn – Chancengleichheit für alle Altersklassen

Mittwoch, 16. Mai 2018 – ab 18:00 Uhr, Gutsmuths-Stadion Moabit

Veranstalter:

Pro Sport Berlin 24 e.V.
(vormals Post SV Berlin)
Leichtathletikabteilung
Manfred Kretschmer
Im Hufenschlag 14, 13403 Berlin
Fon/Fax: 030-414 42 43
Mobil: 0151-28 23 12 69
Mail: manfred-rita@gmx.net

Veranstaltungsort:

Gutsmuths-Stadion Moabit
Wullenweberstr. 15
10555 Berlin

Strecke:

400 m Kunststoffbahn

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). Alle Finisher nehmen an der ProSport-Jahreswertung (mit Spendenlauf der Kinderrheuma-Stiftung und Havellauf) teil.

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 = 2018 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 unterschriebenen 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 13.05.2018: € 5,00
nach 13.05.: € 7,00

Ergebnislisten:

Nach reiner Laufzeit und nach WMA altersbereinigter Zeit erstellt auf www.psb24-meisterallerklassen.de Der Lauf ist sowohl Volkslauf wie auch BLV-beaufsichtigter Bahnlauf und bestenlistenfähig.

Verpflegung:

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

Fahrverbindungen:

S-Tiergarten, U-Hansaplatz, Bus 126 (je 10-15 min Fußweg)

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: _____

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. 1988, läuft 34:01. Faktor 0,9975 → **33:56** Läuferin, Jg. 2001, läuft 40:18 Faktor 0,979 → **39:27**
Läufer, Jg. 1971, läuft 37:45 Faktor 0,8958 → **33:49** Läuferin, Jg. 1997, läuft 39:30 Faktor 1,0 → **39:30**
Läufer, Jg. 1948, läuft 46:12 Faktor 0,7319 → **33:48** Läuferin, Jg. 1958, läuft 51:49 Faktor 0,762 → **39:29**

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

Bitte senden Sie dieses Anmeldeformular an:

**Herrn
Manfred Kretschmer
Im Hufenschlag 14**

13403 Berlin