

# Landeskader-Richtwerte (inkl. NK1) Leichtathletik Baden-Württemberg

Stand: 05.03.2026

männlich	Altersklasse											
	LK 2		LK 1		NK1 (17)	LK 1	NK1 (18)	LK 1 U23	NK1 (19)	LK 1 U23	NK1 (20)	LK 1 U23
	14	15	16	17		18		19		20		21
100 m	12,00	11,60	11,30	11,10	10,75	10,95	10,60	10,70	10,51	10,60	10,44	10,50
200 m			23,20	22,60	21,60	22,20	21,45	21,60	21,20	21,40	21,00	21,20
300/ 400 m		37,50	51,75	50,50	48,50	49,50	47,95	48,50	47,10	47,70	46,80	47,30
80/ 110 m H	11,80	11,20	14,90	14,50	13,95	14,50	13,95	14,30	13,70	14,10	14,05	14,00
300/ 400 m H		41,30	57,90	56,20	53,25	55,00	52,95	53,30	51,75	52,40	51,25	51,60
800 m	2:10,00	2:04,00	1:58,50	1:56,50	1:53,00	1:54,50	1:51,00	1:51,70	1:49,00	1:50,50	1:48,00	1:49,00
1.500 m			4:10,00	4:04,00	3:55,00	3:57,00	3:50,00	3:50,50	3:45,00	3:48,50	3:43,00	3:46,50
3.000 m	10:10,00	9:40,00	9:10,00	8:55,00	8:34,00	8:45,00	8:30,00	8:28,00	8:08,00		8:00,00	
5.000 m						15:15,00	14:35,00	14:40,00	14:07,00	14:25,00	14:00,00	14:10,00
10.000 m								30:55,00		30:25,00	29:20,00	29:55,00
Halbmarathon										1:08:20	1:07:00	1:07:10
Marathon										2:27:00	2:24:00	2:24:30
1.500 m/ 2.000 m Hi.		4:50,00	6:30,00	6:20,00	6:00,00	6:10,00	5:52,50					
3.000 m Hi.							9:15,00	9:12,00	9:00,00	9:04,00	8:50,00	8:55,00
3/ 5/ 10 km Gehen	17:00	15:30	26:00	23:50	23:00	46:30	45:00	44:00	43:00		41:50	
Halbmarathon Gehen							1:40:54		1:35:33		1:30:27	
Hoch	1,74	1,84	1,92	1,96	2,06	2,00	2,09	2,07	2,14	2,12	2,16	2,15
Stabhoch	3,30	3,70	4,00	4,30	4,80	4,60	4,95	5,05	5,15	5,20	5,30	5,30
Weit	5,80	6,20	6,55	6,85	7,10	7,10	7,30	7,40	7,50	7,55	7,65	7,65
Drei	-	12,50	13,40	13,90	14,50	14,50	15,00	15,20	15,50	15,45	15,80	15,65
Kugel	13,25	15,00	15,25	16,00	18,00	16,00	17,50	17,00	18,25	17,00	17,80	17,50
Diskus	40,00	48,00	45,00	49,00	55,00	48,00	54,00	54,00	56,00	52,50	56,00	55,00
Hammer	40,00	48,00	50,00	56,00	69,00	55,00	65,00	65,00	69,00	59,00	67,50	61,00
Speer	45,00	51,00	54,00	59,00	66,00	58,00	66,00	65,00	69,00	68,00	72,50	71,00
Neun-/ Zehnkampf	4.700	5.000	6.250	6.500	7.000	6.650	7.000	7.200	7.450	7.200	7.600	7.500

höher als bundesweiter LK-Richtwert  
niedriger als bundesweiter LK-Richtwert