

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

Stand: 05.03.2026

weiblich	Altersklasse											
	LK 2		16	LK 1 17	NK1 (17)	LK 1 U23 18	NK1 (18)	LK 1 U23 19	NK1 (19)	LK 1 U23 20	NK1 (20)	LK 1 U23 21
	14	15										
100m	12,90	12,60	12,35	12,20	11,90	12,10	11,80	11,85	11,65	11,75	11,50	11,65
200 m			25,60	25,20	24,20	24,80	24,00	24,30	23,80	24,10	23,65	23,85
300/ 400 m		42,00	59,00	57,50	56,00	56,50	55,00	55,90	53,90	54,90	53,50	54,10
80/ 110 m H	12,30	12,00	14,70	14,30	13,75	14,30	13,70	14,00	13,55	13,75	13,42	13,60
300/ 400 m H		46,00	65,50	64,00	61,00	62,50	60,25	61,00	58,75	59,90	58,45	58,90
800 m	2:23,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:10,00	2:11,00	2:08,00	2:08,00	2:06,50	2:06,50	2:04,80	2:05,50
1.500 m			4:50,00	4:42,50	4:29,50	4:35,00	4:27,00	4:28,00	4:20,00	4:23,50	4:16,00	4:19,00
2.000 m	7:05,00	6:55,00										
3.000 m		10:50,00	10:30,00	10:10,00	9:45,00	9:50,00	9:35,00	9:35,00	9:20,00		9:10,00	
5.000 m						18:00,00	16:45,00	17:00,00	16:30,00	16:35,00	16:15,00	16:15,00
10.000 m								36:00,00		35:25,00	33:45,00	34:50,00
Halbmarathon										1:21:00		1:19:00
Marathon										2:47:15		2:45:00
1.500/ 2.000 m Hi.		5:25,00	7:25,00	7:15,00	6:55,00	7:05,00	6:45,00	6:46,00	6:35,00			
3.000 m Hi.							10:32,00	10:38,00	10:10,00	10:30,00	10:02,00	10:16,00
3/ 5 km Gehen	18:00	17:00	16:00	15:15	24:50	25:00	23:45	24:00	23:00			
10 km Gehen					52:00	52:10	50:40	51:00	48:20	49:00	47:40	
Halbmarathon Gehen							1:55:38		1:49:43		1:45:29	
Hoch	1,60	1,65	1,69	1,71	1,76	1,73	1,80	1,78	1,83	1,80	1,84	1,82
Stabhoch	2,80	3,00	3,20	3,40	3,85	3,60	3,95	4,05	4,10	4,15	4,20	4,25
Weit	5,20	5,40	5,55	5,70	6,00	5,80	6,10	6,10	6,30	6,20	6,40	6,30
Drei		10,80	11,35	11,70	12,50	12,05	12,75	12,75	13,15	13,00	13,30	13,25
Kugel	11,50	12,50	13,50	14,25	15,50	13,50	14,50	14,00	15,00	14,60	15,50	15,10
Diskus	30,00	34,00	37,00	40,00	44,00	43,00	48,00	46,00	49,50	49,00	51,00	51,00
Hammer	35,00	42,00	47,00	52,00	62,00	50,00	55,50	50,00	59,00	53,00	62,00	56,00
Speer	36,00	40,00	43,00	46,00	49,00	45,00	48,00	47,50	50,50	49,00	53,00	50,50
Siebenkampf	3.500	3.700	4.600	4.800	5.350	4.900	5.350	5.350	5.600	5.500	5.750	5.600

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