

fvb Intern



Newsletter Nr. 21 / 2025

Impressum

Herausgeber: Fachvereinigung Bowling e.V., Postfach 450243, 12172 Berlin

Geschäftsstelle: Olympiapark Berlin, Adlerplatz 1, 14053 Berlin - Charlottenburg

Redaktion: Anita Tronnier, Johannesstr.12,
53859 Niederkassel - Mondorf
Tel.: 0228 4337623
Email: anitatronnier@snafu.de

Facebook: www.facebook.com/F.V.B.Berlin
www.facebook.com/groups/FVBBerlinSportbetriebDownloads

Homepage: www.fvb-berlin.de

Erscheinungsweise: bei Bedarf

FVB Intern Newsletter Nr. 21 / 2025

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch in der Urlaubs- und Ferienzeit erhalten wir Informationen und Hinweise von verschiedenen Seiten.

FVB - Sportwartesitzung

Bitte denkt an die FVB - Sportwartesitzung am 14.August 2025 um 19.00 Uhr in der Berolina Bowling Lounge.

58.Städteturnier Hamburg - Berlin am 8./9.November 2025 in Hamburg

Bitte beachtet die nachfolgend veröffentlichte Ausschreibung des Bereichs Sport für das traditionelle Städteturnier mit unseren Hamburger Freunden. Wir freuen uns auf Eure Rückmeldungen bis zum **15.September 2025** an die FVB - Geschäftsstelle unter fvbowling-berlin@t-online.de

Betriebssport - Termine mit Bowlingwettbewerben (Stand: 11.August 2025)

Die von der Redaktion erstellte Liste umfasst auch zusätzliche Informationen über Bowlingveranstaltungen, sofern sie uns gemeldet wurden. Bitte beachtet auch den FVB - Terminplan des Sportbereichs für die kommende Saison 2025 - 2026.

8.DBSV - Nachtturnier 2025

Für das Nachtturnier im Bowling in Zusammenarbeit mit der EU „BeActive - Europäische Woche des Sports“ am 11./12.10.2025 in der City Bowling Hasenheide laufen die Anmeldungen. Meldeschluss ist, wenn alle Startplätze vergeben sind, spätestens aber in rund 5 Wochen am 15.9.2025. Die Ausschreibung ist unter www.dbsv-bowling.de und www.facebook.com/groups/DBSVTurnierausschreibungen publiziert.

Deutsche Betriebssport Meisterschaften im Bowling 2025 / 2026 (DBM)

Für die 27.DBM im Team und Einzel in Unterföhring kann nach Maßgabe freier Startplätze nur noch in Absprache mit Wolfgang Großmann nachgemeldet werden. Bitte beachtet, dass es aufgrund der Größe der Bowlingsportanlage für die Mannschaften nur einen gemeinsamen Finalstart am 7.9.2025 um 10.00 Uhr geben wird. Das Interesse an der DBM Trio im Januar 2026 in Lübeck (147 Trios) und an der Doppel- und Mixedmeisterschaft im März 2026 im Raum Stuttgart (217 Doppel und Mixed) ist unverändert hoch.

Der Betriebssportverband Berlin e.V. (BSVB) bittet um Unterstützung

Der Wettbewerb **Deutsches Sportabzeichen für Betriebssportgemeinschaften** ist bei den bisher schon beteiligten BSGen ein fester Bestandteil ihres Angebotes. Die Möglichkeit, zusätzlich zum Deutschen Sportabzeichen auch noch einen Gutschein, eine Urkunde und für die drei erfolgreichsten BSGen einen Pokal zu erhalten, trägt hierzu nicht unerheblich bei. Gefeierte wird der Erfolg bei einer gemeinsamen Siegerehrung mit Imbiss und anschließendem gemütlichen Beisammensein.

Die Chancen, sogar Wettbewerbssieger zu werden sind durch die neu gestaltete Ermittlung der Platzierung für jede BSG gegeben, egal wieviel Mitglieder sie hat. Ermittelt wird die Reihenfolge durch das Heranziehen des Verhältnisses von Gesamtmitgliedern zu den abgelegten Deutschen Sportabzeichen. Damit ist es auch BSGen mit geringer Mitgliederzahl möglich, gut abzuschneiden.

Für jeden, der das Deutsche Sportabzeichen ablegt, ist das Erlangen zusätzlich ein guter Messwert über die eigene Fitness - und Spaß in der Gruppe beim regelmäßigen Training und der Abnahme ist garantiert.

Die BSVB-Geschäftsstelle (Tel.: 030 3470 9482/3) gibt gerne Auskunft über das Procedere. Die Bedingungen (Leistungskatalog) für die verschiedenen Sportabzeichen sind in der Anlage beigelegt.

FVB - Geschäftsstelle

Die FVB - Geschäftsstelle ist per Mail unter fvbowling-berlin@t-online.de bzw. telefonisch mittwochs von 10.00 Uhr - 14.00 Uhr und donnerstags von 12.00 Uhr - 17.00 Uhr (Rufnummer 030 - 413 7017) erreichbar. **Wir weisen außerdem darauf hin, dass Andrea beginnend mit dem 10.September 2025 an jedem zweiten Mittwoch im Monat in der Zeit von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr in der Geschäftsstelle anzutreffen ist.**

Redaktionsschluss für FVB - Newsletter und FVB - Intern digital (Änderungen vorbehalten):

Ausgabe

Nr. 04/2025 FVB - Intern

Nr. 22/2025 FVB - Newsletter

Redaktionsschluss:

bei Bedarf

bei Bedarf

Erscheinungstermin

bei Bedarf

bei Bedarf

Anita Tronnier

Ausschreibung für das 58. Städteturnier Hamburg – Berlin

Zur besseren Lesbarkeit wird in der Ausschreibung nur die männliche Schriftform verwendet, sie richtet sich dennoch an alle Spielenden.

1. Termin

Das Turnier findet am 08. und 09. November 2025 in Hamburg statt.

2. Gruppeneinteilung

Das Städteturnier wird mit folgenden Gruppen gespielt:

- 8 Herren- bzw. Mixedmannschaften
- 2 Damenmannschaften
- 1 Bonzenmannschaft.

Die Herren und Damen absolvieren 6 Spiele, die Bonzen nur 3 Spiele.

3. Austragungsmodus

Samstag 13:00 Uhr: 3 Spiele Damen und Herren
Sonntag 10:00 Uhr: 3 Spiele Damen, Herren und Bonzen

Es erfolgt eine reine Pinwertung für Herren, Damen und Bonzen. Es wird in 4er Teams gespielt.

4. Kosten

Die Kosten können noch nicht beziffert werden, da wir noch auf ein Angebot für einen Bus warten. Zimmer wurden bereits im IBIS – Budget Hamburg City Ost reserviert.

5. Meldung

Bis zum 15. September 2025 ist jetzt Zeit, sich anzumelden, es reicht zunächst eine formlose Mail an fvbowling-berlin@t-online.de mit den nachfolgenden Angaben:

Name, Vorname / BSG / Ranglistenschnitt / Unterkunft über die FVB? (ja/nein) / Busfahrt? (ja/nein) / Kontaktdaten (Mail, Telefon)

Sollten mehr Anmeldungen eingehen als Mannschaftsplätze (44) zur Verfügung stehen, entscheidet der Vorstand über die Teilnahme.

Nach Abschluss der Meldefrist und Vorlage der offiziellen Einladung aus Hamburg, wird Ende September die Einladung mit allen endgültigen Daten und Kosten versandt.

6. **Sonstige Hinweise**

Änderungen der Ausschreibung bleiben vorbehalten.

Die Teilnehmenden erklären sich damit einverstanden, dass die Informationen der Anmeldung (z.B. BSG-Name, Teilnehmer-Name) sowie Fotos, Filmaufnahmen, die Ergebnisse und deren Auswertung in jeglicher Form auf der Homepage unter www.fvb-Berlin.de, in den regelmäßig erscheinenden Newsletter, der FVB-Intern (auch FVB-Digital), in Sport-Infos, sowie in den sozialen Medien genutzt und veröffentlicht werden.

Es entstehen keine Vergütungsansprüche. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt ausdrücklich nicht.

Jürgen Rietz
Stellv. Vorsitzender
Ressort Sport

Wolfgang Haß
Stellv. Vorsitzender
Ressort Sport

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

Ligabetrieb FVB							
Datum	SL A/C	SL B/D	OL A/C	OL B/D	BezL A/C	BezL B/D	
Di	01.07.2025						
Mi	02.07.2025						
Do	03.07.2025						
Fr	04.07.2025						
Sa	05.07.2025						
So	06.07.2025						
Mo	07.07.2025						
Di	08.07.2025						
Mi	09.07.2025						
Do	10.07.2025						
Fr	11.07.2025						
Sa	12.07.2025						
So	13.07.2025						
Mo	14.07.2025						
Di	15.07.2025						
Mi	16.07.2025						
Do	17.07.2025						
Fr	18.07.2025						
Sa	19.07.2025						
So	20.07.2025						
Mo	21.07.2025						
Di	22.07.2025						
Mi	23.07.2025						
Do	24.07.2025						
Fr	25.07.2025						
Sa	26.07.2025						
So	27.07.2025						
Mo	28.07.2025						
Di	29.07.2025						
Mi	30.07.2025						
Do	31.07.2025						

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

Ligabetrieb FVB							
Datum	SL A/C	SL B/D	OL A/C	OL B/D	BezL A/C	BezL B/D	
Fr	01.08.2025						
Sa	02.08.2025						
So	03.08.2025						
Mo	04.08.2025						
Di	05.08.2025						
Mi	06.08.2025						
Do	07.08.2025						
Fr	08.08.2025						
Sa	09.08.2025						
So	10.08.2025						
Mo	11.08.2025						
Di	12.08.2025						
Mi	13.08.2025						
Do	14.08.2025						
Fr	15.08.2025						
Sa	16.08.2025						
So	17.08.2025						
Mo	18.08.2025						
Di	19.08.2025						
Mi	20.08.2025						
Do	21.08.2025						
Fr	22.08.2025						
Sa	23.08.2025						
So	24.08.2025						
Mo	25.08.2025						
Di	26.08.2025						
Mi	27.08.2025						
Do	28.08.2025						
Fr	29.08.2025						
Sa	30.08.2025						
So	31.08.2025						

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

[illegible]

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

Datum		Ligabetrieb FVB						Wettbewerbe FVB						DBM			Städteturniere und sonstige Events		Hinweise		Datum	
		SL	SL	OL	OL	BezL	BezL	Pokal	Einz	Do	Mix	Trio	KM Auf	E Team	Do Mix	Trio						
		A/C	B/D	A/C	B/D	A/C	B/D															
Mi	01.10.2025																		Mi	01.10.2025		
Do	02.10.2025																		Do	02.10.2025		
Fr	03.10.2025																		Fr	03.10.2025		
Sa	04.10.2025																		Sa	04.10.2025		
So	05.10.2025																		So	05.10.2025		
Mo	06.10.2025	5	5	5	5														Mo	06.10.2025		
Di	07.10.2025					5	5												Di	07.10.2025		
Mi	08.10.2025																		Mi	08.10.2025		
Do	09.10.2025										X								Do	09.10.2025		
Fr	10.10.2025										X								Fr	10.10.2025		
Sa	11.10.2025										X								Sa	11.10.2025		
So	12.10.2025										X								So	12.10.2025		
Mo	13.10.2025	6		6	6														Mo	13.10.2025		
Di	14.10.2025					6	6												Di	14.10.2025		
Mi	15.10.2025																		Mi	15.10.2025		
Do	16.10.2025										X								Do	16.10.2025		
Fr	17.10.2025										X								Fr	17.10.2025		
Sa	18.10.2025										X								Sa	18.10.2025		
So	19.10.2025										X								So	19.10.2025		
Mo	20.10.2025	7	6	7	7														Mo	20.10.2025		
Di	21.10.2025					7	7												Di	21.10.2025		
Mi	22.10.2025																		Mi	22.10.2025		
Do	23.10.2025																		Do	23.10.2025		
Fr	24.10.2025																		Fr	24.10.2025		
Sa	25.10.2025																		Sa	25.10.2025		
So	26.10.2025																		So	26.10.2025		
Mo	27.10.2025	8	7	8	8														Mo	27.10.2025		
Di	28.10.2025					8	8												Di	28.10.2025		
Mi	29.10.2025																		Mi	29.10.2025		
Do	30.10.2025																		Do	30.10.2025		
Fr	31.10.2025																		Fr	31.10.2025		
																	44. Münster - Lübeck - Kiel - B		Kiel			
																	DBSV Bowlingnacht		Citybowling Hasenheide			

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

[illegible]

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

Datum		Ligabetrieb FVB					
		SL	SL	OL	OL	BezL	BezL
		A/C	B/D	A/C	B/D	A/C	B/D
Mo	01.12.2025	13	12	13	13		
Di	02.12.2025					13	13
Mi	03.12.2025						
Do	04.12.2025						
Fr	05.12.2025						
Sa	06.12.2025						
So	07.12.2025						
Mo	08.12.2025		13				
Di	09.12.2025						
Mi	10.12.2025						
Do	11.12.2025						
Fr	12.12.2025						
Sa	13.12.2025						
So	14.12.2025						
Mo	15.12.2025						
Di	16.12.2025						
Mi	17.12.2025						
Do	18.12.2025						
Fr	19.12.2025						
Sa	20.12.2025						
So	21.12.2025						
Mo	22.12.2025						
Di	23.12.2025						
Mi	24.12.2025						
Do	25.12.2025						
Fr	26.12.2025						
Sa	27.12.2025						
So	28.12.2025						
Mo	29.12.2025						
Di	30.12.2025						
Mi	31.12.2025						

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

Datum		Ligabetrieb FVB						Wettbewerbe FVB						DBM			Städteturniere und sonstige Events	Hinweise	Datum	
		SL	SL	OL	OL	BezL	BezL	Pokal	Einz	Do	Mix	Trio	KM Auf	E Team	Do Mix	Trio				
		A/C	B/D	A/C	B/D	A/C	B/D													
Do	01.01.2026																	Do	01.01.2026	
Fr	02.01.2026																	Fr	02.01.2026	
Sa	03.01.2026																	Sa	03.01.2026	
So	04.01.2026																	So	04.01.2026	
Mo	05.01.2026																	Mo	05.01.2026	
Di	06.01.2026																	Di	06.01.2026	
Mi	07.01.2026																	Mi	07.01.2026	
Do	08.01.2026														X	DBM Trio	Lübeck	Do	08.01.2026	
Fr	09.01.2026													X	Fr			09.01.2026		
Sa	10.01.2026													X	Sa			10.01.2026		
So	11.01.2026													X	So			11.01.2026		
Mo	12.01.2026	14	14	14	14										Mo			12.01.2026		
Di	13.01.2026					14	14											Di	13.01.2026	
Mi	14.01.2026																	Mi	14.01.2026	
Do	15.01.2026											X						Do	15.01.2026	
Fr	16.01.2026											X						Fr	16.01.2026	
Sa	17.01.2026											X						Sa	17.01.2026	
So	18.01.2026											X						So	18.01.2026	
Mo	19.01.2026	15	15	15	15													Mo	19.01.2026	
Di	20.01.2026					15	15											Di	20.01.2026	
Mi	21.01.2026																	Mi	21.01.2026	
Do	22.01.2026											X						Do	22.01.2026	
Fr	23.01.2026											X						Fr	23.01.2026	
Sa	24.01.2026											X						Sa	24.01.2026	
So	25.01.2026											X						So	25.01.2026	
Mo	26.01.2026	16	16	16	16													Mo	26.01.2026	
Di	27.01.2026					16	16											Di	27.01.2026	
Mi	28.01.2026																	Mi	28.01.2026	
Do	29.01.2026											X						Do	29.01.2026	
Fr	30.01.2026											X						Fr	30.01.2026	
Sa	31.01.2026											X						Sa	31.01.2026	

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

[illegible]

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

[illegible]

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

Ligabetrieb FVB							
Datum	SL A/C	SL B/D	OL A/C	OL B/D	BezL A/C	BezL B/D	
Mi	01.04.2026						
Do	02.04.2026						
Fr	03.04.2026						
Sa	04.04.2026						
So	05.04.2026						
Mo	06.04.2026						
Di	07.04.2026						
Mi	08.04.2026						
Do	09.04.2026						
Fr	10.04.2026						
Sa	11.04.2026						
So	12.04.2026						
Mo	13.04.2026	25	25	24	24		
Di	14.04.2026					25	25
Mi	15.04.2026						
Do	16.04.2026						
Fr	17.04.2026						
Sa	18.04.2026						
So	19.04.2026						
Mo	20.04.2026	26	26	25	25		
Di	21.04.2026					26	26
Mi	22.04.2026						
Do	23.04.2026						
Fr	24.04.2026						
Sa	25.04.2026						
So	26.04.2026						
Mo	27.04.2026	27	27	26	26		
Di	28.04.2026					27	27
Mi	29.04.2026						
Do	30.04.2026						

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

[illegible]

FVB Terminplan

Stand: 10.08.2025

Datum		Ligabetrieb FVB						Wettbewerbe FVB						DBM			Städturniere und sonstige Events	Hinweise	Datum	
		SL	SL	OL	OL	BezL	BezL	Pokal	Einz	Do	Mix	Trio	KM Auf	E Team	Do Mix	Trio				
		A/C	B/D	A/C	B/D	A/C	B/D													
Mo	01.06.2026																	Mo	01.06.2026	
Di	02.06.2026																	Di	02.06.2026	
Mi	03.06.2026																	Mi	03.06.2026	
Do	04.06.2026																	Do	04.06.2026	
Fr	05.06.2026																	Fr	05.06.2026	
Sa	06.06.2026																	Sa	06.06.2026	
So	07.06.2026																	So	07.06.2026	
Mo	08.06.2026																	Mo	08.06.2026	
Di	09.06.2026																	Di	09.06.2026	
Mi	10.06.2026																	Mi	10.06.2026	
Do	11.06.2026																	Do	11.06.2026	
Fr	12.06.2026																	Fr	12.06.2026	
Sa	13.06.2026											KM						Sa	13.06.2026	
So	14.06.2026																	So	14.06.2026	
Mo	15.06.2026																	Mo	15.06.2026	
Di	16.06.2026																	Di	16.06.2026	
Mi	17.06.2026																	Mi	17.06.2026	
Do	18.06.2026																	Do	18.06.2026	
Fr	19.06.2026																	Fr	19.06.2026	
Sa	20.06.2026											Auf						Sa	20.06.2026	
So	21.06.2026											Auf						So	21.06.2026	
Mo	22.06.2026																	Mo	22.06.2026	
Di	23.06.2026																	Di	23.06.2026	
Mi	24.06.2026																	Mi	24.06.2026	
Do	25.06.2026																	Do	25.06.2026	
Fr	26.06.2026																	Fr	26.06.2026	
Sa	27.06.2026																	Sa	27.06.2026	
So	28.06.2026																	So	28.06.2026	
Mo	29.06.2026																	Mo	29.06.2026	
Di	30.06.2026																	Di	30.06.2026	

6. Weltbetriebssport-
spiele (WCSG)Fredrikshavn -
Aalborg

Betriebssport - Termine mit Bowlingwettbewerben (Stand: 11.August 2025)

Bitte beachtet auch die danach folgende allgemeine FVB - Terminliste des Sportbereichs. In dieser Liste der Redaktion haben wir zur Information weitere Veranstaltungen zusammengefasst und geben ergänzende Informationen zu den Turnieren und Meldefristen.

Deutsche Betriebssport - Meisterschaften Bowling (DBM)

<u>Termin</u>	<u>Ort</u>	<u>Wettbewerb</u>	<u>Meldeschluss</u>
04.09. - 07.09.2025	Unterföhring	27.DBM Bowling Team / Einzel Meldungen an DBMBowling@t-online.de	Nachmeldungen möglich
08.01. - 11.01.2026	Lübeck	13.DBM Bowling Trio Meldungen an DBMBowling@t-online.de	25.November 2025
05.03. - 08.03.2025	Böblingen, Fellbach, Tübingen	20.DBM Bowling Doppel / Mixed Meldungen an DBMBowling@t-online.de	15.Januar 2026

Weitere der Redaktion gemeldete Wettbewerbe / Bowlingturniere außerhalb der DBM

<u>Termin:</u>	<u>Ort:</u>	<u>Wettbewerb:</u>	<u>Meldung / Info</u>
19.05. - 11.09.2025	Hasenheide	Heide Sommerzeit Cup (HSC) 2025 Hauptrunde: 13.09.2025 Trostrunde: 14.09.2025	www.kacze-cups.com
18.09. / 19.09.2025	Hasenheide	Senioren Cup Berlin (SCB) 2025 Hauptrunde: 20.09.2025 Trostrunde: 21.09.2025	www.kacze-cups.com
20.09.2025	Hannover	50 Jahre Sparte Bowling im BSV Hannover Meldungen an: r.samoray@bsv-hannover.de	07.September 2025
10.10. / 11.10.2025	Hasenheide	08.DBSV - Bowlingnacht 2025 Meldungen an: tronnie@snafu.de	15.September 2025 www.dbsv-bowling.de
25.10.2025	Oberhausen	12.ThyssenKrupp Cup Meldung an: andreas.ribitzki59@gmail.com Ausschreibung: www.facebook.com/groups/DBSVTurnierausschreibungenDownloads	25.September 2025
08.11. / 09.11.2025	Hamburg	58.Städteturnier Hamburg - Berlin Meldungen an: fvb bowling-berlin@t-online.de	15.September 2025
27.12. + 28.12.2025	Hasenheide	Heide Lebensalter Cup (HLC) 2025	www.kacze-cups.com
07.02.2026	MoTaWi	Qualifikation 54.BEC - EM Wittelsheim	Ausschreibung folgt Info: tronnie@snafu.de
23.05. - 25.05.2025	Wien	52.Internationale Städteturnier	Ausschreibung folgt
28.05. - 31.05.2026	Prag	12.Prager Fässchen - Turnier	https://bowling.praguesbarrel.eu
10.06. - 14.06.2026	Frederikshavn	06.Weltbetriebssportspiele (WCSG 2026) https://wcs2026frederikshavn.dk/deutsch und www.betriebssport.net www.facebook.com/groups/WCSGDeutschland	30.März 2026 Bulletin 2 liegt vor

A.Tronnier



♀	ALTER		18 – 19			20 – 24			25 – 29			30 – 34			35 – 39			40 – 44			45 – 49			50 – 54		
	Übung		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf	(in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40	21:30	19:30	17:30	22:00	20:00	18:00	22:50	20:40	18:30	23:50	21:30	18:50	24:50	22:10	19:10
	10 km Lauf	(in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00
	7,5 km Walking/Nordic Walking	(in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	60:00	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	61:00	70:00	65:00	61:30	73:00	67:00	62:00	75:30	69:00	63:00	78:00	71:00	64:00
	Schwimmen	(in Min.)	800 m																			400 m				
			24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40	28:50	23:40	19:30	32:00	25:35	20:20	34:00	27:40	21:20	35:20	29:00	21:30	18:00	15:00	11:30
	20 km Radfahren	(in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30
KRAFT*	Medizinball	(2 kg, in m)	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	8,00	9,00	10,00	7,50	8,50	9,50	7,00	8,50	9,50	6,50	8,50	9,50	6,00	8,50	9,50	5,50	7,50	9,00
	Kugelstoßen	(in m)	4 kg																			3 kg				
			6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00	5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00
	Steinstoßen	(in m)	5 kg																			3 kg				
			10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	9,80	10,60	11,40
	Standweitsprung	(in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,30	1,55
SCHNELLKEIT	Gerätturnen		Reck						Boden						Reck						Barren					
	Laufen	(in Sek.)	100 m															50 m								
			18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0	19,6	17,8	16,4	20,4	18,6	17,0	11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5
	25 m Schwimmen	(in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0
	200 m Radfahren	(fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5
	Gerätturnen		Sprung						Sprung						Sprung						Sprung					
KOORDINATION	Hochsprung	(in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05
	Weitsprung	(in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40
	Schleuderball	(1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50	22,00	25,00	27,50	21,00	24,00	26,50	19,50	22,50	25,00	18,50	21,50	24,00	16,50	20,00	23,00
	Seilspringen		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		
			5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30
	Gerätturnen		Boden						Boden						Boden						Ringe					

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

♀	ALTER	55-59			60-64			65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:30	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	28:00	25:00	32:30	29:30	26:30
	10 km Lauf (in Min.)	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	80:00	73:00	66:00	82:30	74:30	67:30	84:15	76:30	70:00	88:15	79:00	72:00	92:30	81:30	74:30	98:30	85:15	77:30	104:00	90:20	82:00	110:21	96:00	87:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m												200 m											
		18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10	19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
	20 km Radfahren (in Min.)	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
KRAFT*	Medizinball (2 kg, in m)	5,50	7,50	9,00	5,00	7,00	8,50	5,00	7,00	8,50	4,50	6,50	7,50	4,50	6,50	7,50	4,00	5,50	6,50	3,50	4,50	5,50	3,00	4,00	5,00
	Kugelstoßen (in m)	3 kg												2 kg											
		5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25	4,50	5,25	6,15	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
	Steinstoßen (in m)	3 kg																							
		9,40	10,30	11,10	9,05	9,90	10,70	8,50	9,40	10,20	7,90	8,80	9,60	7,40	8,30	9,10	6,90	7,80	8,60	6,45	7,35	8,15	6,10	7,00	7,80
	Standweitsprung (in m)	0,95	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,85	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
SCHNELLKEIT	Gerätturnen	Barren			Boden						Boden														
	Laufen (in Sek.)	50 m																							
		12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2	12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	13,5	12,3	11,1	14,3	13,1	12,0	15,5	14,3	13,2	17,1	15,9	14,8
	25 m Schwimmen (in Sek.)	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
KOORDINATION	Gerätturnen	Sprung			Boden									Sprung											
	Hochsprung (in m)	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,55	0,60	0,65
	Weitsprung (in m)	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
	Schleuderball (1 kg, in m)	15,50	19,00	22,00	14,50	18,00	21,00	13,50	17,00	20,00	13,00	16,50	19,50	12,00	15,50	18,50	11,00	14,50	17,50	9,50	13,00	16,00	7,50	11,00	14,00
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung									Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung											
	10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8	
	Gerätturnen	Ringe			Reck									Schwebebalken											



MÄNNER 18 BIS 54 JAHRE

Übung	ALTER	18 – 19			20 – 24			25 – 29			30 – 34			35 – 39			40 – 44			45 – 49			50 – 54		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	17:50	15:50	13:50	17:20	15:20	13:20	17:40	15:40	13:40	18:30	16:30	14:30	19:50	17:20	15:00	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	57:30
	Schwimmen (in Min.)	800 m																		400 m					
		22:35	19:50	17:00	22:10	19:30	16:25	23:10	20:00	17:00	25:45	21:30	18:00	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45
20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	
KRAFT*	Medizinball (2 kg, in m)	11,00	13,00	14,00	11,00	13,50	14,50	10,50	13,00	14,50	10,00	13,00	14,00	9,50	12,50	14,00	9,00	12,00	13,50	8,00	11,50	13,50	7,50	11,00	13,00
	Kugelstoßen (in m)	6 kg			7,26 kg																		6 kg		
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00	6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00
	Steinstoßen (in m)	10 kg			15 kg																		10 kg		
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80	6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	2,00
Gerätturnen	Reck						Boden						Reck						Barren						
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m														50 m									
		16,0	14,6	13,2	15,8	14,4	13,0	16,3	14,8	13,3	16,8	15,1	13,6	17,6	15,9	14,2	9,6	8,7	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	15,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0
Gerätturnen	Sprung						Sprung						Sprung						Sprung						
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,35	1,45	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,70	3,90	4,30	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40
	Schleuderball (1 kg, in m)	31,50	36,00	40,50	33,00	38,00	42,00	32,50	37,50	41,50	30,00	35,00	40,00	28,50	33,50	38,50	28,00	33,00	38,00	27,00	32,00	37,50	25,50	31,00	36,50
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung						Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung						Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung					
		5	10	15	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	40	60	80	40	60	80	10	20	30
Gerätturnen	Boden						Boden						Boden						Ringe						

Jede*r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Gruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorga-

nisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landessportbünde mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

MÄNNER 55 BIS 90+ JAHRE

Übung	ALTER	55 – 59			60 – 64			65 – 69			70 – 74			75 – 79			80 – 84			85 – 89			ab 90		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
	10 km Lauf (in Min.)	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
	7,5 km Walking / Nordic Walking (in Min.)	73:00	65:00	59:00	75:45	67:30	60:30	78:10	69:30	62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45	72:00	96:00	84:15	75:30	102:45	89:20	80:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m												200 m											
		17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25	18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
20 km Radfahren (in Min.)	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00	
KRAFT*	Medizinball (2 kg, in m)	7,00	10,50	12,50	6,50	10,00	12,50	6,00	9,50	11,50	6,00	9,00	10,50	6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	7,50	9,00	4,50	6,50	8,00
	Kugelstoßen (in m)	6 kg			5 kg						4 kg						3 kg								
		6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00	5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
	Steinstoßen (in m)	10 kg			7,5 kg						5 kg						3 kg								
		7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25	7,25	8,55	9,85	9,40	10,70	12,00	9,20	10,50	11,80	9,00	10,30	11,60	8,80	10,10	11,40	8,40	9,70	11,00
	Standweitsprung (in m)	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
	Gerätturnen	Barren			Boden						Boden														
SCHNELLKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m																							
		10,5	9,4	8,5	10,8	9,7	8,8	11,2	10,2	9,1	11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	12,0	15,5	14,5	13,4
	25 m Schwimmen (in Sek.)	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
	Gerätturnen	Sprung			Boden						Sprung														
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85
	Weitsprung (in m)	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
	Schleuderball (1 kg, in m)	23,50	29,00	35,00	22,50	28,00	34,00	20,00	25,50	30,50	18,50	24,00	29,00	16,00	21,00	26,00	14,00	19,00	24,00	12,00	16,50	21,00	10,50	15,00	19,50
	Seilspringen	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung															
		10	20	30	10	20	30	10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
	Gerätturnen	Ringe			Reck						Schwebbalken														