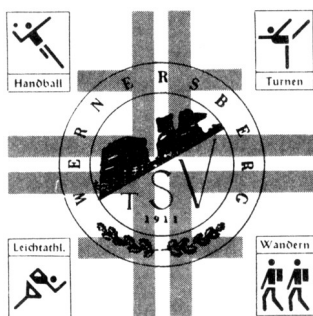




VEREINSBLATT

Turn- und Sportverein 1911 Wernersberg

Girokonto: Nr. 100 59 277 (BLZ 548 500 10)
Sparkasse Südliche Weinstraße

IBAN: DE15 548 500 100 010 059 277 BIC: SOLADES1SUW

1. Ausgabe Januar 2026



10. Januar 2026

ab 11:30 Uhr

in der Turnhalle

beim

TSV Wernersberg





Liebe Vereinsblattleser,
und wieder ist ein ereignisreiches Jahr vergangen und jeder von uns hat seine
Hochs und Tiefs erlebt. Eines war jedoch immer ein willkommener Anker – der
gemeinsam betriebene Sport. Wir hoffen, dass wir auch im Jahr 2026 wieder
zusammen viele schöne Turn- und Sportstunden erleben werden und uns auf
den Turn- und Familiensportfesten ein gemütliches Beisammensein gönnen
werden.

Wir wünschen euch allen einen tollen Start ins Jahr 2026. Mögen sich eure
Träume, Wünsche und Erwartungen zufriedenstellend erfüllen.

Für den TSV 1911 e.V.
Sabine Burkard

Wandern



Herbstwanderung am 19.10.2025

Schön war sie, die Herbstwanderung des TSV Wernersberg am 19.10.2025. Mit dem Auto ging es zum Friedhof von Gleisweiler bevor die 18 Teilnehmer durch die herbstlichen Weinreben des Anna-Berges hoch zur St-Anna-Kapelle marschierten. Eine kurze Pause und den Ausblick genießen. Leider war die Kapelle verschlossen, so dass wir sie nicht besichtigen konnten. Angeführt von unserem jüngsten Wanderer Felix, der fast die ganze Zeit auch noch mit Stolz unseren Wimpel trug, führte unser Weg weiter zum Teufelsberg und dem Friedenskreuz. 400 Höhenmeter hatten wir bis zu diesem Punkt bereits geschafft. Auf dem Rückweg kamen wir noch mal an der St.-Anna-Hütte vorbei, bevor wir nach Burrweiler abstiegen. In Burrweiler war der Schlossberg dann unser nächstes Ziel der etwa 11 km langen Tour. Auf einem Gedenkstein an vergangene Tage wurde hier auf die Verbundenheit von Wernersberg mit Burrweiler im Mittelalter verwiesen. Durch das bunte Rebenmeer liefen wir im Anschluss zurück zu unseren Autos. Ein kurzer Abstecher zum Grab von Heiner Geißler und bald darauf saßen wir im Naturfreunde-Haus Annweiler, wo wir eine schöne Wanderung bei leckerem Essen und Getränken beendeten.



Vorberichte zu den ersten Wanderungen im Jahr 2026:

Winterwanderung am 29.03.2026

Der TSV Wernersberg startet ins neue Wanderjahr:

Unsere diesjährige Winterwanderung führt uns am 29.03.2026 von der Fachklinik Eußerthal zur Ramburgschenke und anschließend nach einem kurzen Anstieg hinauf zur Burg. Der Weg ist breit, wäre also bis zur Ramburgschenke mit dem Kinderwagen gut passierbar. Die Wegstrecke beläuft sich auf 9 km. Auf der Burg oder in der Schenke kann eine kleine Rast eingelegt werden. Treffpunkt mit den Autos ist am Wernersberger Dorfplatz um 13 Uhr.

Osterwanderung am 06.04.2026

Die diesjährige Osterwanderung des TSV Wernersberg findet am Ostermontag, den 06.04.26 statt. Treffpunkt ist mit den Autos um 10 Uhr am Dorfplatz in Wernersberg. Die Wanderung ist ca. 12 km lang und wird rund um Wilgartswiesen stattfinden. Wir werden an der Wolfsgrube, der Deichenwand und an der Falkenburg vorbeikommen. Die Strecke führt teilweise über einen schönen breiten Höhenweg mit Aussichtspunkten und dem Erikastollen. Außerdem gibt es auch schmalere Auf-, Abstiege, die mit dem Kinderwagen nicht gut passierbar sind. Wir benötigen an diesem Tag eine Rucksackverpflegung. Am Ende der Tour liegt der Spielplatz, hier kann sich noch einmal verweilt werden, bevor es zurück zu den Autos geht. Möglicherweise werden wir dem Osterhasen begegnen, oder seine Spuren verfolgen können.

Bei allen unseren Wanderungen sind Gäste herzlich willkommen.



Handball



Spielberichte und Ergebnisse der laufenden Hallenrunde

Alle Ergebnisse und Tabellenstände unserer Mannschaften findet ihr unter Handball.net. Hier der komplette link:

<https://www.handball.net/vereine/handball4all.pfalz.5056/spielplan>

Aus dem Vereinsleben

Fit mit Rhythmus



Wöchentlich, dienstags um 19.30 Uhr in der Turnhalle Wernersberg, treffen sich zur Zeit 7 Frauen unterschiedlichen Alters zu „Fit mit Rhythmus“, einer Sportgymnastik, die Spaß an Bewegung in den Mittelpunkt stellt. Hier zählt die Freude am Rhythmus und die Lust auf Bewegung.

Das Training verbindet leichte Gymnastik mit motivierender Musik. Ergänzend stehen Sportgeräte wie Flexibar, Hanteln, Ball, Stepper, Fitnessband usw. bereit, um einfache Übungen zu ermöglichen und um den Körper, sowie die Koordination zu stärken. Drums alive ist ebenso im Trainingsprogramm zu finden. Bauch, Beine, Po werden keinesfalls vergessen.

Tänze mit Choreografien, die bewusst einfach gehalten sind damit alle mitmachen können, ergänzen das Angebot.

Übungsleiterin ist Ingrid Burkard, die seit über 40 Jahren Übungsleiterin ist und davon auf 27 Jahre Trainingserfahrung beim TSV zurückblicken kann.

Interessierte sind herzlich eingeladen bei unserem Training reinschnuppern.

Kinderfasching am 17. Februar in der Turnhalle

Am Faschingsdienstag könnt ihr euch alle wieder in der Turnhalle treffen und kostümiert oder aber auch einfach „ganz normal“ zusammen den Abschluss der tollen Tage feiern. Ich gehe davon aus, das für den kleinen Hunger bestens gesorgt sein wird und für den großen Durst auf alle Fälle ;) Genaue Infos folgen zu gegebener Zeit via Plakaten in bzw. an der Bäckerei und in bzw. an der Turnhalle...

Christbaumstellen 2025

Wahrscheinlich ist es euch schon aufgefallen – auf dem Wachtfels steht wieder ein leuchtender Weihnachtsbaum. Damit ihr einen kleinen Einblick dafür bekommt, wie das alles so vonstatten ging, gibts hier ein paar Bildchen...

Erstmal Baum aussuchen



Fällen? Ja, der isst es!



Auf dem Fels alles vorbereiten



Jetzt rauf auf den Berg mit dem Ding!



Bis zum Fels vor isse aber nochn Stück...



Und das ist ein ganz schön hartes Stück Arbeit!!!



Puh, Baum ist vorne...

Jetzt „nur“ noch Lichter dran und hoch mit dem „Bäumchen“



... steht!



Und nach getaner Arbeit ist die Verpflegung natürlich ein Muss und sei total gegönnt



Glückwünsche



Und wieder dürfen wir unseren Vereinsmitgliedern gratulieren, die in der Zeit zwischen dem vergangenen und dem heutigen Vereinsblatt ihren Geburtstag feiern durften. Ihnen allen die besten Wünsche nachträglich und noch ein langes, gesundes Leben.

Gratulation auch allen Neuvermählten und allen Familien, die ein neues Familienmitglied unter sich begrüßen durften. Ihnen allen ein glückliches und gesundes Zusammenleben.

Wer, was , wo , wann, wie, warum, wieso eigentlich nicht?

Solltet Ihr Themenvorschläge, Beiträge, oder überhaupt Ideen zur Gestaltung des nächsten Vereinsblatts haben, dann gebt diese bitte

bis zum 15. März 2026
bei Sabine Burkard
Wernersberg, Zum Geierstein 5,

Mail busawe@t-online.de

oder den jeweiligen Abteilungsleitern ab.

Die nächsten Termine in Kurzform:

10. Januar	Schlachtfest in der Turnhalle
17. Februar	Kinderfasching in der Turnhalle
29. März	Winterwanderung
06. April	Osterwanderung
17. April	Jahreshauptversammlung
26. April	Turn-mit-Tag

Und hier noch gaaaaaaanz frisch – Bilder der Jahresabschlussfeier am 13.12.2025 in der Turnhalle





Kategorie	Alter	18-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59		60-64		65-69		70-74		75-79		80-84		85-89		ab 90	
		Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold		
Ausdauer	1.000 m Lauf	(in Min.)	20:15	18:50	20:30	19:20	18:40	20:40	19:40	21:00	20:00	20:50	20:40	21:30	20:30	21:00	20:50	21:50	20:50	21:40	20:40	21:30	21:20	22:10	21:10	22:00	21:00	21:50	20:50	21:40	20:40	21:30	
	30 km Lauf	(in Min.)	4:40	4:40	7:40	4:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30		
	30 km Walking/ Nordic-Walking	(in Min.)	43:30	46:00	42:00	44:30	43:00	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30		
	Schwimmen	(in Min.)	24:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	24:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	23:30		
	20 km Radfahren	(in Min.)	17:30	15:00	16:30	14:00	15:30	14:00	15:00	13:30	14:00	13:00	14:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00		
	Medikball (2kg, in m)	(in m)	8,00	10,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00		
	Kugelstoßen	(in m)	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00		
	Steinstoßen	(in m)	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00		
	Standweitsprung	(in m)	1,45	1,85	1,60	1,40	1,80	1,55	1,50	1,35	1,50	1,30	1,40	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30		
	Kraft	Kugelstoßen	(in m)	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	
Steinstoßen		(in m)	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00		
Standweitsprung		(in m)	1,45	1,85	1,60	1,40	1,80	1,55	1,50	1,35	1,50	1,30	1,40	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30		
100 m		(in Sek.)	18,2	16,5	18,5	16,8	18,4	16,7	18,2	16,5	17,6	16,4	18,4	16,6	18,1	16,5	17,3	16,4	18,4	16,6	18,1	16,5	17,3	16,4	18,4	16,6	18,1	16,5	17,3	16,4	18,4		
200 m		(in Sek.)	39,5	36,0	38,5	35,8	38,1	36,2	39,0	36,5	39,5	36,8	39,8	37,0	39,2	36,9	39,5	37,2	39,8	37,0	39,2	36,9	39,5	37,2	39,8	37,0	39,2	36,9	39,5	37,2	39,8		
300 m		(in Sek.)	59,5	54,5	58,0	54,0	57,0	54,5	58,5	54,8	59,0	55,0	59,5	55,5	59,8	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5		
400 m		(in Sek.)	1:24,5	1:18,5	1:22,0	1:18,0	1:23,0	1:19,0	1:24,0	1:19,5	1:24,5	1:20,0	1:25,0	1:20,5	1:25,5	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0		
500 m		(in Sek.)	2:00,5	1:52,5	2:00,0	1:52,0	2:01,0	1:52,5	2:02,0	1:53,0	2:03,0	1:53,5	2:04,0	1:54,0	2:04,5	1:54,5	2:05,0	1:55,0	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5		
600 m		(in Sek.)	2:36,5	2:26,5	2:36,0	2:26,0	2:37,0	2:27,0	2:38,0	2:27,5	2:39,0	2:28,5	2:40,0	2:29,0	2:40,5	2:29,5	2:41,0	2:30,0	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5		
700 m		(in Sek.)	3:12,5	3:00,5	3:12,0	3:00,0	3:13,0	3:01,0	3:14,0	3:01,5	3:15,0	3:02,0	3:16,0	3:02,5	3:17,0	3:03,0	3:18,0	3:03,5	3:19,0	3:04,0	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5		
Koordination	Laufen	(in Sek.)	18,2	16,5	18,5	16,8	18,4	16,7	18,2	16,5	17,6	16,4	18,4	16,6	18,1	16,5	17,3	16,4	18,4	16,6	18,1	16,5	17,3	16,4	18,4	16,6	18,1	16,5	17,3	16,4	18,4		
	200 m	(in Sek.)	39,5	36,0	38,5	35,8	38,1	36,2	39,0	36,5	39,5	36,8	39,8	37,0	39,2	36,9	39,5	37,2	39,8	37,0	39,2	36,9	39,5	37,2	39,8	37,0	39,2	36,9	39,5	37,2	39,8		
	300 m	(in Sek.)	59,5	54,5	58,0	54,0	57,0	54,5	58,5	54,8	59,0	55,0	59,5	55,5	59,8	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5		
	400 m	(in Sek.)	1:24,5	1:18,5	1:22,0	1:18,0	1:23,0	1:19,0	1:24,0	1:19,5	1:24,5	1:20,0	1:25,0	1:20,5	1:25,5	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0		
	500 m	(in Sek.)	2:00,5	1:52,5	2:00,0	1:52,0	2:01,0	1:52,5	2:02,0	1:53,0	2:03,0	1:53,5	2:04,0	1:54,0	2:04,5	1:54,5	2:05,0	1:55,0	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5		
	600 m	(in Sek.)	2:36,5	2:26,5	2:36,0	2:26,0	2:37,0	2:27,0	2:38,0	2:27,5	2:39,0	2:28,5	2:40,0	2:29,0	2:40,5	2:29,5	2:41,0	2:30,0	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5		
	700 m	(in Sek.)	3:12,5	3:00,5	3:12,0	3:00,0	3:13,0	3:01,0	3:14,0	3:01,5	3:15,0	3:02,0	3:16,0	3:02,5	3:17,0	3:03,0	3:18,0	3:03,5	3:19,0	3:04,0	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5		
	800 m	(in Sek.)	3:48,5	3:34,5	3:48,0	3:34,0	3:49,0	3:35,0	3:50,0	3:35,5	3:51,0	3:36,0	3:52,0	3:36,5	3:53,0	3:37,0	3:54,0	3:37,5	3:55,0	3:38,0	3:56,0	3:38,5	3:56,5	3:38,5	3:56,5	3:38,5	3:56,5	3:38,5	3:56,5	3:38,5	3:56,5		
	900 m	(in Sek.)	4:24,5	4:08,5	4:24,0	4:08,0	4:25,0	4:09,0	4:26,0	4:09,5	4:27,0	4:10,0	4:28,0	4:10,5	4:29,0	4:11,0	4:30,0	4:11,5	4:31,0	4:12,0	4:32,0	4:12,5	4:32,5	4:12,5	4:32,5	4:12,5	4:32,5	4:12,5	4:32,5	4:12,5	4:32,5		
	1000 m	(in Sek.)	5:00,5	4:43,5	5:00,0	4:43,0	5:01,0	4:44,0	5:02,0	4:44,5	5:03,0	4:45,0	5:04,0	4:45,5	5:05,0	4:46,0	5:06,0	4:46,5	5:07,0	4:47,0	5:08,0	4:47,5	5:08,5	4:47,5	5:08,5	4:47,5	5:08,5	4:47,5	5:08,5	4:47,5	5:08,5		
Koordination	Laufen	(in Sek.)	18,2	16,5	18,5	16,8	18,4	16,7	18,2	16,5	17,6	16,4	18,4	16,6	18,1	16,5	17,3	16,4	18,4	16,6	18,1	16,5	17,3	16,4	18,4	16,6	18,1	16,5	17,3	16,4	18,4		
	200 m	(in Sek.)	39,5	36,0	38,5	35,8	38,1	36,2	39,0	36,5	39,5	36,8	39,8	37,0	39,2	36,9	39,5	37,2	39,8	37,0	39,2	36,9	39,5	37,2	39,8	37,0	39,2	36,9	39,5	37,2	39,8		
	300 m	(in Sek.)	59,5	54,5	58,0	54,0	57,0	54,5	58,5	54,8	59,0	55,0	59,5	55,5	59,8	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5	55,8	59,5		
	400 m	(in Sek.)	1:24,5	1:18,5	1:22,0	1:18,0	1:23,0	1:19,0	1:24,0	1:19,5	1:24,5	1:20,0	1:25,0	1:20,5	1:25,5	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0	1:21,0	1:25,0		
	500 m	(in Sek.)	2:00,5	1:52,5	2:00,0	1:52,0	2:01,0	1:52,5	2:02,0	1:53,0	2:03,0	1:53,5	2:04,0	1:54,0	2:04,5	1:54,5	2:05,0	1:55,0	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5	1:55,5	2:05,5		
	600 m	(in Sek.)	2:36,5	2:26,5	2:36,0	2:26,0	2:37,0	2:27,0	2:38,0	2:27,5	2:39,0	2:28,5	2:40,0	2:29,0	2:40,5	2:29,5	2:41,0	2:30,0	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5	2:30,5	2:41,5		
	700 m	(in Sek.)	3:12,5	3:00,5	3:12,0	3:00,0	3:13,0	3:01,0	3:14,0	3:01,5	3:15,0	3:02,0	3:16,0	3:02,5	3:17,0	3:03,0	3:18,0	3:03,5	3:19,0	3:04,0	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5	3:04,5	3:19,5		
	800 m	(in Sek.)	3:48,5	3:34,5	3:48,0	3:34,0	3:49,0	3:35,0	3:50,0	3:35,5	3:51,0	3:36,0	3:52,0	3:36,5	3:53,0	3:37,0	3:54,0	3:37,5	3:55,0	3:38,0	3:56,0	3:38,5	3:56,5	3:38,5	3:56,5	3:38,5	3:56,5	3:38,5	3:56,5	3:38,5	3:56,5		
	900 m	(in Sek.)	4:24,5	4:08,5	4:24,0	4:08,0	4:25,0	4:09,0	4:26,0	4:09,5	4:27,0	4:10,0	4:28,0	4:10,5	4:29,0	4:11,0	4:30,0	4:11,5	4:31,0	4:12,0	4:32,0	4:12,5	4:32,5	4:12,5	4:32,5	4:12,5	4:32,5	4:12,5	4:32,5	4:12,5	4:32,5		
	1000 m	(in Sek.)																															

Kategorie	Alter	18-19		20-24		25-29		30-34		35-39		40-44		45-49		50-54		55-59		60-64		65-69		70-74		75-79		80-84		85-89		ab 90	
		Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max		
Ausdauer	1.000 m Lauf	(in Min.)	20:15	18:50	20:30	19:20	18:40	20:40	19:40	21:00	20:00	20:50	20:40	21:30	20:30	21:00	20:50	21:50	20:50	21:40	20:40	21:30	21:20	22:10	21:10	22:00	21:00	21:50	20:50	21:40	20:40	21:30	
	30 km Lauf	(in Min.)	4:40	4:40	7:40	4:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30		
	30 km Walking/ Nordic-Walking	(in Min.)	43:30	46:00	42:00	44:30	43:00	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30	45:00	43:30		
	Schwimmen	(in Min.)	24:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	24:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	23:30	20:30	25:00	21:00	23:30		
	20 km Radfahren	(in Min.)	17:30	15:00	16:30	14:00	15:30	14:00	15:00	13:30	14:00	13:00	14:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00	12:30	13:00		
	Medikball (2kg, in m)	(in m)	8,00	10,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	8,00	
	Kugelstoßen	(in m)	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00	7,00	4,50	7,00		
	Steinstoßen	(in m)	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00	15,00	10,00	15,00		
	Standweitsprung	(in m)	1,45	1,85	1,60	1,40	1,80	1,55	1,50	1,35	1,50	1,30	1,40	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30	1,25	1,30		
	Koordination	Laufen	(in Sek.)	36,0	36,0	32,0	31,5	31,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	30,5	
20 m Schwimmen		(in Sek.)	28,0	28,0	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5		
20 m Radfahren (80 km/h, in Sek.)		(in Sek.)	20,0	19,0	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5	18,5		
Handball		(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00		
Kugelstoßen		(in m)	3,00	1,40	1,50	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35		
Handball		(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Handball		(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Handball		(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Handball		(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln		Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Sonderregeln	Handball	(in m)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00										

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 Weisen erfolgen. Diesen Tabellen kannst du entnehmen, welche Leistungen du in den jeweiligen Disziplinen erbringen musst (Mindestanforderung Bronze). Die Einbindung der Mitgliedsorgane:

sationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landesverbände mit ihren Vereinen und die Sportstätten geben eine Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

Kategorie	Übung	ALTER	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17					
			Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold				
Ausdauer	800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:45	5:35	4:50	4:30	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	4:50	4:05	3:25	
	Deurer-Geländelauf	(in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	40:00	50:00	60:00	75:00
	Schwimmen	(in Min.)	09:00	07:40	06:20	08:00	07:00	05:55	07:20	06:25	05:30	14:50	12:55	11:00	13:05	11:40	10:50	09:05
Kraft	Radfahren	(in Min.)																
Wurfen	(in m)																	
Medizinball/Kugelstoßen	(in m)																	
Standweitsprung	(in m)																	
Gerätturnen	(in m)																	
Laufen	(in Sek.)																	
25 m Schwimmen	(in Sek.)																	
200 m Radfahren	(ft. Start, in Sek.)																	
Gerätturnen	(in Min.)																	
Hochsprung	(in m)																	
Weitsprung	(in m)																	
Zonenweitsprung	(in Punkten)																	
Drehwurf	(in Punkten)																	
Schleuderball	(1 kg, in m)																	
Satzleistungen	(in m)																	
Gerätturnen	(in m)																	

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 Weisen erfolgen. Diesen Tabellen kannst du entnehmen, welche Leistungen du in den von dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen). Alle Landesverbände mit ihren Vereinen und die Sportstätten geben eine Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest du auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de.

Leistungsstufen Einzeldisziplin:
I Punkt, II 2 Punkte, III 3 Punkte
Gesamleistung:
Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-17 Punkte
Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erreicht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.

Kategorie	Alter	6-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-17								
		Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold	Bronze	Gold							
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:35	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:35	4:20	3:40	3:00	4:05	3:25	2:45	
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00	
	Schwimmen (in Min.)	200 m				400 m				800 m				1500 m						
		09:00	07:20	06:30	08:00	06:45	05:40	07:00	06:20	05:10	13:30	11:30	09:45	12:00	10:15	08:50	11:00	09:40	08:20	
Kraft	Radfahren (in Min.)	5 km				10 km				20 km				30 km						
		26,30				23,30				20,30				17,30						
	Werfen (in m)	Schleiböl (80 g)				20,00				30,00				40,00						
		12,00	15,00	17,00	11,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	31,00	30,00	31,00	30,00	31,00	30,00	32,00	
Koordination	Medizinball/Kugelstoßen (in m)	2,50	3,50	4,50	1,00	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00	6,00	4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	4,50	5,75	4,25	
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40	
	Gerätturnen (in Sek.)	Boden				Boden				Barnen				Reck						
		30 m				50 m				100 m				150 m						
Schwimmkraft	Laufen (in Sek.)	7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	10,3	9,3	8,4	9,7	8,9	8,1	17,0	15,4	16,3	16,3	16,8	13,5	
	25 m Schwimmen (in Sek.)	44,0	38,0	30,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	32,0	37,0	27,0	21,0	30,0	25,0	20,0	29,5	24,5	19,0	
	50 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–				38,0	33,0	28,0	35,0	30,0	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
	Gerätturnen (in Sek.)	Sprung				Boden				Sprung				Sprung						
Wohlbefinden	Hochsprung (in m)									0,85				0,95						
	Weitsprung (in m)					Zonenweitsprung				1,00				1,20						
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,50	3,80	3,80	4,00	4,40	4,30	4,60	4,90		
	Drehwurf (in Punkten)					Drehwurf				39				39						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									19,50				23,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									18,50				22,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									17,50				21,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									16,50				20,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									15,50				19,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									14,50				18,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									13,50				17,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									12,50				16,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									11,50				15,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									10,50				14,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									9,50				13,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									8,50				12,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									7,50				11,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									6,50				10,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									5,50				9,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									4,50				8,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									3,50				7,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									2,50				6,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									1,50				5,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				4,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				3,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				2,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				1,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
Schwimmkraft	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)									0,50				0,50						
	Schleuderball (1 kg, in m)																			