

# Südwestfälische Meisterschaften

**der Lang- und Mittelstrecken „Offene Klasse“, südwestfälische Jahrgangsmesterschaften der Jahrgänge 1996 – 2005 sowie südwestfälische Masters-Meisterschaften der langen Strecken und Südwestfälischer Jugendmehrkampf (JMK) der Jahrgänge 2003-2005 weiblich und 2002-2005 männlich am 28 Februar und 01. März 2015**

Veranstalter: Schwimm-Verband Südwestfalen e.V.  
 Ausrichter: Schwimm-Verband Südwestfalen e.V.  
 Wettkampfstätte: Südbad Dortmund, Ruhrallee 30, 44137 Dortmund  
 Beckenabmessung: 50 x 21 m  
 Wassertiefe: 3,50 m bis 1,40m  
 Wassertemperatur: ca. 26° C  
 Anzahl der Bahnen: 8  
 Art der Leinen: wellenbrechende Leinen  
 Zeitmessung: elektronische Zeitmessung / bei Doppelbahnbelegung halbautomatische Handzeitnahme

## Wettkampfzeiten und Wettkampffolge:

### 1. Veranstaltungsabschnitt: Samstag, 28. Februar 2015 Jugendmehrkampf

Einlass:	13:00 Uhr;	Kampfrichtersitzung:	13:00 Uhr;
Ende des Einschwimmens:	13:25 Uhr;	Beginn:	13:30 Uhr.
41. Pflichtübung:	15 m	Delfinbewegung	Frauen JMK
42. Pflichtübung:	15 m	Delfinbewegung	Männer JMK
43. Pflichtübung:	7,5 m	Gleittest	Frauen JMK
44. Pflichtübung:	7,5 m	Gleittest	Männer JMK

### 2. Veranstaltungsabschnitt: Samstag, den 28. Februar 2015

Einlass und Einschwimmen: nach Ende Abs. 1 (ca. 14:30 Uhr)	Kampfrichtersitzung: 14:45 Uhr
Ende des Einschwimmens: 15:20 Uhr	Beginn: 15:30 Uhr

1.	400 m	Freistilschwimmen	Frauen	Entscheidung	PflZeit & JMK-Pfl
2.	400 m	Freistilschwimmen	Masters/Frauen	Entscheidung	
3.	400 m	Freistilschwimmen	Männer	Entscheidung	PflZeit & JMK-Pfl
4.	400 m	Freistilschwimmen	Masters/Männer	Entscheidung	
45.	Pflichtübung: 50 m Kraulbeinbewegung		Frauen	JMK	
46.	Pflichtübung: 50 m Kraulbeinbewegung		Männer	JMK	
5.	400 m	Lagenschwimmen	Frauen	Entscheidung	PflZeit
6.	400 m	Lagenschwimmen	Masters/Frauen	Entscheidung	
7.	400 m	Lagenschwimmen	Männer	Entscheidung	PflZeit
8.	400 m	Lagenschwimmen	Masters/Männer	Entscheidung	

### 3. Veranstaltungsabschnitt: Sonntag, den 01. März 2015

Einlass:	09:00 Uhr	Kampfrichtersitzung:	09:15 Uhr
Ende des Einschwimmens:	09:50 Uhr	Beginn:	10:00 Uhr

9.	100 m	Rückenschwimmen	Frauen	JMK	Wahl
10.	100 m	Rückenschwimmen	Männer	JMK	Wahl
11.	800 m	Freistilschwimmen	Männer (offen Wertung)	Entscheidung	max.16 Tln PflZ
12.	1500 m	Freistilschwimmen	Frauen (offen Wertung)	Entscheidung	max.16 Tln PflZ
13.	100 m	Schmetterlingsschwimmen	Frauen	JMK	Wahl
14.	100 m	Schmetterlingsschwimmen	Männer	JMK	Wahl
15.	200 m	Brustschwimmen	Masters/Frauen	Entscheidung	
16.	200 m	Brustschwimmen	Masters/Männer	Entscheidung	
17.	200 m	Freistilschwimmen	Masters/Frauen	Entscheidung	
18.	200 m	Freistilschwimmen	Masters/Männer	Entscheidung	

4. Veranstaltungsabschnitt: Sonntag, den 01. März 2015  
ca, 60 Minuten nach Ende Abschnitt 3 (Einschwimmpause)

19.	100 m	Freistilschwimmen	Frauen	JMK	Wahl
20.	100 m	Freistilschwimmen	Männer	JMK	Wahl
22.	200 m	Schmetterlingsschwimmen	Masters/Männer	Entscheidung	
22.	200 m	Schmetterlingsschwimmen	Masters/Frauen	Entscheidung	
23.	800 m	Freistilschwimmen	Masters/Männer	Entscheidung	
24.	100 m	Brustschwimmen	Frauen	JMK	Wahl
25.	100 m	Brustschwimmen	Männer	JMK	Wahl
26.	200 m	Rückenschwimmen	Masters/Frauen	Entscheidung	
27.	200 m	Rückenschwimmen	Masters/Männer	Entscheidung	
28.	800 m	Freistilschwimmen	Masters/Frauen	Entscheidung	
29.	200 m	Lagenschwimmen	Frauen	JMK	Pflicht
30.	200 m	Lagenschwimmen	Männer	JMK	Pflicht
31.	800 m	Freistilschwimmen	Frauen	Entscheidung	PflZeit
32.	1500 m	Freistilschwimmen	Männer	Entscheidung	PflZeit

**ALLGEMEINE BEDINGUNGEN:**

Es gelten die Wettkampf-Bestimmungen (WB), die Wettkampflizenzordnung (WLO) die Rechtsordnung (RO) und die Antidopingordnung (ADO) des DSV. Für Behinderte mit entsprechendem Klassifizierungsnachweis sind zusätzlich die Wettkampfbestimmungen des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) anzuwenden. Die geänderten Durchführungsbestimmungen für den Jugendmehrkampf des DSV/NRW haben vorrangig Gültigkeit und müssen umgesetzt werden. Alle Wettkämpfe werden nach der Ein-Startregel gemäß § 125 (6) WB durchgeführt.

**1. Teilnahme- und Startberechtigung:**

Zusammen mit der Meldung müssen die Vereine eine Versicherung abgeben, dass die von ihnen gemeldeten Schwimmer das Startrecht für den Verein haben, die nach § 16 Abs. 2 Buchstabe (f) vorgeschriebene Jahreslizenz bezahlt wurde und dass sie ihre Sportgesundheit durch ein ärztliches Zeugnis nachgewiesen haben, welches nicht älter als ein Jahr ist. Ausschließlich bei der Abgabe der Meldung per Datenübermittlung nach DSV-Standard und E-Mail-Versand, darf der Meldebogen ohne Unterschrift und verbindliche Erklärung zur Sportgesundheit nach WB-AT § 8 versandt und vom Ausrichter angenommen werden. Die Unterschrift muss in diesem Fall vor Veranstaltungsbeginn nachgeholt oder ein unterschriebener Meldebogen (DSV Form) beim Ausrichter abgegeben werden. Ohne unterschriebenen Meldebogen ist der Verein nicht startberechtigt. Das Meldegeld fällt an den SV-SW. Mit der Abgabe der Meldungen erklärt der Verein, dass er und die gemeldeten Aktiven mit der Speicherung der personenbezogenen Daten einverstanden sind und auch damit, dass die Wettkampfdaten in Meldeergebnissen, Wettkampfprotokollen und Bestenlisten, auch auf elektronischem Wege, veröffentlicht werden.

Der Verein und die gemeldeten Aktiven geben mit der Abgabe der Meldungen ihr Einverständnis, dass die Wettkämpfe auf Video aufgezeichnet werden, aber nicht für Entscheidungen berücksichtigt werden.

**2. Setzen von Läufen und Startbegrenzungen:**

Alle Wettkämpfe sind sofortige Entscheidungen. Die Bahnverteilung erfolgt nach WB § 123 und der bei der Meldung anzugebenden Meldezeit (§ 121 WB). Der Veranstalter behält sich vor, je nach Anzahl der eingegangenen Meldungen die Anfangszeiten zu ändern.

Bei mehr als 8 Meldungen über 400m, 800m und 1500m Freistilschwimmen werden jeweils zwei Teilnehmer auf einer Startbahn (WB §121 (4)) schwimmen. Starten weniger als 3 Schwimmer in einem Masters-Wettkampf ab 400m an, werden sie mit den Wettkämpfen der „offenen Klasse“ zusammengelegt, aber getrennt gewertet. In den Wettkämpfen 15 und 16 werden bei mehr als 16 Meldungen Meldelisten erstellt und die max. 16 zeitschnellsten gemeldeten Schwimmer werden zugelassen. Die WK 1, 3, 11, 12, 23 und 28 werden doppelt gesetzt, die WK 31 und 32 werden mit Ausnahme des schnellsten Laufes doppelt gesetzt. Ungerade Läufe starten und schwimmen rechts, gerade Läufe starten und schwimmen links vom Start aus gesehen. **Abmeldungen in schriftlicher Form für die WK 3 und 5 als Streichung der „Jahrgangswertung“ für die Aufhebung des ENM und nur Meldung als JMK-Pflichtübung sind bis zum Beginn des Abschnitt 2 erforderlich.**

### 3. **Wertung:**

- Südwestfälischer Meister werden die absolut schnellsten Teilnehmer in den Wettkämpfen mit Pflichtzeiten. Südwestfälische Jahrgangs-Meister werden die schnellsten Teilnehmer in den Jahrgängen Junioren und in den Jahrgängen.
- Sieger im Jugendmehrkampf (Gesamtpunkte) erhalten den Titel „Südwestfälischer Meister im Jugendmehrkampf“.
- Masters-Wertung in DSV-Altersklassen (lt. WB §152)

### 4. **Als Auszeichnung erhalten:**

Medaillen: Platz 1 bis 3 (Offene Klasse; Junioren 19/18 Jahre, Jahrgänge, Masters (AK) und Gesamtsieger JMK). Die Siegerehrungen sind Bestandteil des Wettkampfes und finden laufend zwischen den Wettkämpfen statt.

Der meldende Verein hat mit der Abgabe der Meldungen bekanntzugeben, ob Urkunden erwünscht sind.

Urkunden: Platz 1 bis 6 (Offene Klasse; Junioren; Jahrgänge, Masters und Gesamtsieger JMK).

Medaillen und Urkunden werden nicht per Post nachgesandt. Das ausdrucken von Urkunden ist auch über das Online-Portal der Meisterschaft möglich.

### 5. **Meldungen** haben den Anforderungen des § 119 WB zu entsprechen. Meldungen werden zurückgewiesen, sofern die Meldungen unvollständig sind. Meldungen können per Email an die zentrale Meldeanschrift > [meldung@sv-suedwestfalen.de](mailto:meldung@sv-suedwestfalen.de) < gerichtet werden. Das Meldeergebnis/Protokoll und die DSV-Dateien werden dem meldenden Vereinsvertreter (SG'n ein Ansprechpartner) per E-Mail zugeschickt und auf der Homepage des SV Südwestfalen bereitgestellt.

- Meldungen per Email sind mit der Meldedatei (gemäß DSV-Standard) sowie Meldebogen (DSV-Form 101) und Meldeliste (DSV-Form 102) als PDF-, TXT-, RTF- oder DOC-Datei zu versenden. Bei Meldungen per Email wird dem meldenden Verein eine Empfangsbestätigung per Email über den Eingang seiner Meldung zugesandt. Erhält der meldende Verein diese Bestätigung nicht, gilt die Meldung als nicht abgegeben. In diesem Fall muss der meldende Verein bis zum Meldeschluss selbst tätig werden. Bei Meldungen per Post muss der meldende Verein selbst nachfragen, ob seine Meldung angekommen ist. Eine Benachrichtigungspflicht besteht hier nicht.
- Definitionsdatei: Zur Erleichterung der Meldungserstellung wird auf der Homepage des SV Südwestfalen eine WK-Definitionsdatei je Meisterschaft zur Abgabe der Meldung hinterlegt, mit der die einfache Erstellung aller Meldeunterlagen möglich ist. Beim Versenden der Meldeunterlagen müssen in der Betreffzeile der Nachricht, die Bezeichnung der Meisterschaft und der Vereinsname eindeutig hervorgehen. Ohne diese eindeutige Betreffzeile werden eingehende Nachrichten abgewiesen.
- Schriftliche Meldungen sind ausschließlich per Postversand abzugeben und müssen Meldebogen (DSV-Form 101) und Meldeliste (DSV-Form 102) bzw. Meldedatei (gemäß DSV-Standard) mittels USB-Stick oder SD-Card und einem zusätzlichen Ausdruck der Meldedatei (Meldeliste) enthalten. Schriftliche Meldungen an: Jota-Sportinformation, Benninghofer Heide 70, 44267 Dortmund
- Ergebnisse: Vereine, die ein Protokoll der SV-SW-Meisterschaften als Papierprotokoll erhalten wollen, müssen dies auf dem Meldebogen vermerken. Die Protokolle und die DSV-Dateien werden den Vereinen als PDF-Datei per E-Mail zugeschickt und auf der Homepage des DSV und des SV Südwestfalen bereitgestellt.

### 6. **Meldeschluss:** Montag, 16. Februar 2015; an diesem Tage. Das Meldeergebnis wird zeitnah nach der Erstellung ins Internet eingestellt und kann unter [www.sv-suedwestfalen.de](http://www.sv-suedwestfalen.de) eingesehen und heruntergeladen werden. Beanstandungen zu den aufgenommenen Meldungen müssen bis spätestens 3 Werktage nach Meldeschluss an die Meldeadresse per E-Mail erfolgen. Nach Ablauf dieser Frist sind Beanstandungen oder Rückfragen zu Meldungen nur noch direkt an den zuständigen Fachwart Schwimmen zu richten.

### 7. **Das Meldegeld** beträgt 5,50 Euro je Einzelstart. Das Meldegeld für den Jugendmehrkampf beträgt: 30,00 Euro. Bei Post-Zusendung von Meldeergebnis und Protokoll in Papierform, beträgt das einmalige Teilnahmegrundentgelt je meldenden Verein 6,00 Euro. Das Meldegeld ist auf das Konto des SV Südwestfalen, Stadtparkasse Dortmund, IBAN: DE32 4405 0199 0001 2431 87 BIC: DORTDE33XXX zu überweisen oder als Verrechnungsscheck der Meldung beizufügen. Erfolgt die Zahlung nicht bis zum Veranstaltungsbeginn, erhalten die Schwimmer Startverbot.

8. **Nichterfüllung der Meldung:** Bei Nichtantreten, Aufgabe, Disqualifikation bzw. bei Nichterreichen der Pflichtzeit wird ein erhöhtes nachträgliches Meldegeld (ENM) in Höhe von 30,00 EUR erhoben. Die ausgewiesenen ENM-Veranlagungen werden den Vereinen – incl. der zu zahlenden ENM-Beträge und der Einzahlungsfrist – schriftlich mitgeteilt.

Das ENM entfällt bei:

- Aufgabe, Disqualifikation und bei Nichterreichen der Pflichtzeit, wenn diese als aktuelle Bestzeit ab dem 1. Juli 2014 auf einer 25m oder 50m-Bahn nachgewiesen wurde. Die aktuellen Zeiten werden nur über die Personenabfrage auf der Webseite der Fachsparte Schwimmen des DSV überprüft.
  - Erreichen von Medaillen und Urkundenrängen
  - Abmeldung für die gesamte Veranstaltung. Diese sind spätestens 30 Minuten vor Beginn eines jeden Veranstaltungsabschnittes für den verbleibenden Teil der gesamten Meisterschaft dem Schiedsrichter zu melden.
9. **Wettkampfgericht:** Schiedsrichter, Starter, Auswerter, Protokollführer, Schwimmrichter und die 3 Obleute werden vom Kampfrichterobmann des Schwimm-Verbandes Südwestfalen eingeladen. Das weitere Kampfgericht wird von den meldenden Vereinen gestellt. Die Vereine werden mit Erhalt des Meldeergebnisses über die Anzahl der zu stellenden Kampfrichter pro Abschnitt informiert. Bei Nichtstellung der Kampfrichter wird eine Ordnungsgebühr in Höhe von 35,00 Euro je Abschnitt und fehlendem Kampfrichter gegen den betreffenden Verein erhoben.
10. **Pflichtzeiten:** Entsprechend der im Anhang stehenden Pflichtzeiten 2015. Für die Masters-Wettkämpfe werden keine Pflichtzeiten benannt.
11. **Home-Page:** [http:// www.sv-suedwestfalen.de / Sport / Schwimmen](http://www.sv-suedwestfalen.de/Sport/Schwimmen)

Schwimm-Verband Südwestfalen  
Fachwart Schwimmen  
Ralf Kalkreuter

SB-Veranstaltungen  
Reimund Schönrock

<b><u>Beschreibung des Jugendmehrkampfes 2015</u></b>
---

Die geänderten Durchführungsbestimmungen 2015 für den Jugendmehrkampf des DSV/NRW haben vorrangig Gültigkeit und müssen umgesetzt werden.

**Der JMK besteht aus:**

- |                |   |
|----------------|---|
| Pflichtübung 1 | 50m Kraulbeinbewegung                                     |
| Pflichtübung 2 | 15m Delfinbewegung  |
| Pflichtübung 3 | 7,5m Gleittest  |
| Pflichtübung 4 | 400m Freistilschwimmen                                    |
| Pflichtübung 5 | 200m Lagenschwimmen                                       |
| Pflichtübung 6 | 100m- Freistil- oder 100m- Brustschwimmen (Wahl 1)        |
| Pflichtübung 7 | 100m Rücken- oder 100m- Schmetterlingsschwimmen. (Wahl 2) |

Die Bewertung der Pflichtübungen 1-3 erfolgt durch vom Fachwart Schwimmen benannte Fachkräfte (Trainer, Kampfrichter). Die zum JMK gemeldeten Schwimmer müssen an allen Mehrkampfdisziplinen teilnehmen. Pflichtübungen 2 und 3 werden in Gruppen aufgeteilt. Die Schwimmwettkämpfe werden als Entscheidungen innerhalb der Jahrgänge (mit Auffüllung) ausgetragen. Die erzielten Zeiten werden nach der gültigen DSV-Tabelle in Punkten ausgedrückt.

**Allgemeine Hinweise**

Für die teilnehmenden Schwimmer am JMK müssen Meldungen mit anzugebenden Meldezeit (§ 121 WB) zu folgenden fünf Wettkämpfen abgegeben werden: 50m Kraulbeinbewegung, 200m Lagenschwimmen, 400m Freistilschwimmen, 100m Freistil- oder Brustschwimmen und 100m Rücken- oder Schmetterlingsschwimmen.

**Beschreibung der Übungen**

Die Wertung der Pflichtübungen erfolgt an Hand der gültigen DSV-Punktetabelle.

### 1. Übung: 50m Kraulbeinbewegung

Ziel der Übung ist es, 50m so schnell wie möglich mit Kraulbeinbewegungen in der Brustlage zurückzulegen. Der Wettkampf wird aus dem Wasser gestartet. Mit einer Hand hält sich der Schwimmer am Beckenrand fest, mit der anderen Hand wird ein Schwimmbrett gehalten. Die Füße befinden sich an der Startwand unter der Wasseroberfläche. Nach dem Kommando „AUF DIE PLÄTZE“ erfolgt das Startsignal. Mit dem Startsignal stoßen sich die Schwimmer von der Beckenwand ab, wobei sie die Hand, die sich am Beckenrand befand, sofort nach vorn auf das Schwimmbrett nehmen. Das Schwimmbrett ist während der gesamten Wettkampfstrecke einschließlich Zielanschlag mit beiden Händen festzuhalten. Der Wettkampf ist beendet, wenn das mit beiden Händen gehaltene Schwimmbrett die Zielwand berührt. Es werden nur die vom Ausrichter bereitgestellten DIN-A 4 Schwimmbretter verwendet. Der Wechselbeinschlag wird in der Brustlage ausgeführt. Delfinkicks und Brustgrätschen (Schwunggrätschen) sind auf der gesamten Strecke nicht gestattet. Die Zeitmessung erfolgt wie bei den übrigen Schwimmwettkämpfen mittels elektronischer Zeitmessung vom Startsignal bis zum Berühren der Zielwand mit dem Schwimmbrett.

### 2. Übung: 15m – Delfinbewegung

Hauptanliegen ist die Kennzeichnung des individuellen Leistungsstandes in der Delfinbewegung. Dazu ist eine 15m-Strecke in schnellstmöglicher Zeit in Delfin-Beinarbeit zu durchschwimmen. Die 15m-Zeit wird als Differenz zwischen Start - beginnend mit dem Zeitpunkt des Lösen der Füße von der Beckenwand - und dem Kopfdurchgang bei 15m ermittelt. Die Schwimmer führen aus der Schwimmlage einen Versuch in der Bauch- oder Rückenlage mit Abstoß von der Beckenwand durch. Der Fachwart Schwimmen oder eine von ihm autorisierte Person entscheidet vor Wettkampfbeginn, in welcher Körperlage zu schwimmen ist (für alle Schwimmer gleich!). Die Ermittlung der 15m-Zeit erfolgt durch Handzeitnahme (Stoppuhr).

### 3. Übung: Gleittest über 7,5m

Ermittelt wird die Zeit zwischen dem Lösen der Füße von der Beckenwand und Erreichen der 7,5m- Marke bei Kopfdurchgang. Beeinflusst wird die Zeit von einem kraftvollen Abstoß und vom strömungsgünstigen Gleiten. Die Übung beginnt mit einem Abstoß von der Beckenwand in Bauchlage nach Startsignal mit anschließendem Gleiten in Strecklage. Der Kopf wird bis zur 7,5m-Linie zwischen den Armen gehalten. Nach Verlassen der Beckenwand sind keine dem Vortrieb dienenden Bewegungen zugelassen. Die Ermittlung der 7,5m-Zeit erfolgt durch Handzeitnahme (Stoppuhr). Eine Wiederholung des Tests ist nur in Ausnahmefällen mit Zustimmung des Fachwartes Schwimmen oder einer von ihm autorisierten Person möglich.

### Wertung:

Das Gesamtergebnis des Jugendmehrkampfes wird durch die Addition der Punkte ausgedrückt. Der Schwimmer mit der höchsten Punktzahl erhält den Titel „Südwestfälischer Meister im Jugendmehrkampf“ für die Kombi-Wertung. Medaillen für Platz 1 – 3 und Urkunden für Platz 1 bis n. Medaillen und Urkunden werden nicht per Post nachgesandt.

**Nichterfüllung** der Meldung: Das Gesamtergebnis des Jugendmehrkampfes wird durch die Summe der Punkte ausgedrückt, die in den Pflichtübungen und in den Schwimmwettkämpfen (400m Freistil, 200 m Lagen und die beiden 100m Strecken) erreicht werden. In den sieben Disziplinen müssen die Jahrgänge die vorgegebene Punktezahl erreichen. Bei Nichterfüllung einer Disziplin (Nichtantreten, Aufgabe oder Disqualifikation) wird diese mit null Punkten gewertet. Ein erhöhtes nachträgliches Meldegeld (ENM) in Höhe von 30,00 EUR wird bei Nichterreichen der Punktezahl erhoben.

Das ENM entfällt bei Erreichen von Medaillen- und Urkundenrängen und bei Abmeldungen bis spätestens 30 Min. vor Beginn der Veranstaltung für die gesamte Meisterschaft.

<b><u>Pflichtpunkte</u></b>	Alter	10 (2005)	11 (2004)	12 (2003)	13 (2002)
	Punkte männlich	700	800	900	1000
	Punkte weiblich	800	900	1000	

### **Schwimm-Verband Südwestfalen**

Ralf Kalkreuter  
Fachwart Schwimmen

Reimund Schönrock  
SB-Veranstaltungen

### **Anhang: Pflichtzeiten**

## Pflichtzeittabelle 2015 Lange Strecken

	Jugend D		Jugend C		Jugend B		Jugend A		Jun	
Alter	10	11	12	13	14	15	16	17	18/19	Offen
JG	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997/96	
Strecke										
400 F	06:23,4	06:04,3	05:37,9	05:22,4	05:10,0	05:03,6	04:56,7	04:51,1	04:48,0	04:40,8
800 F	10:30,0									
1500 F		24:19,4	22:44,7	21:21,7	20:28,7	20:06,6	19:35,4	19:20,0	19:07,4	18:32,9
400 L		07:03,2	06:29,3	06:04,8	05:50,9	05:38,7	05:38,7	05:28,7	05:28,4	05:19,2
Die 800 F m und 1500 F w sind die gerundeten Zeiten der 15jährigen										
	Jugend D		Jugend C		Jugend B		Jugend A		Jun	
Alter	10	11	12	13	14	15	16	17	18/19	Offen
JG	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999	1998	1997/96	
Strecke										
400 F	06:26,2	06:02,5	05:43,5	05:28,0	05:20,8	05:16,8	05:14,2	05:11,8	05:09,5	05:05,3
800 F		12:31,9	11:54,3	11:18,6	10:58,9	10:54,6	10:47,8	10:42,7	10:41,7	10:26,1
1500 F	21:00,0									
400 L		06:51,3	06:30,2	06:16,0	06:08,7	06:01,4	05:59,6	05:57,0	05:54,3	05:48,8
Die 800 F m und 1500 F w sind die gerundeten Zeiten der 15jährigen										