

Die Leichtathletikabteilung der  
DJK Jahnschar Mudersbach  
lädt ein zum:

**DJK Jahnschar  
Mudersbach e.V.**



## Leichtathletik-Sportfest GenerationenMix 2026 auf dem Dammicht

[Navi-Adresse](#)

Am Sportplatz,  
57555 Mudersbach

[Melde-Adresse](#)

[home@gerhard-blum.de](mailto:home@gerhard-blum.de)

ab 16 Uhr für Kinder und Jugendliche von 6 - 15 Jahre  
ab 18 Uhr männliche und weibliche Jugend 16-19 Jahre  
ab 18 Uhr Senioren und Seniorinnen ab 20 Jahren

### Meldung

an Melde-Adresse mit Namen und Altersangabe  
bis spätestens 28. Mai 2026  
Tel: 02745 691

### Startgeld

6 Euro für Erwachsene  
4 Euro für Jugend und Schüler/ innen  
1 Euro Nachmeldegebühr

### Haftung

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Diebstahl und Sportverletzungen jeglicher Art und Ursprungs.

### Auszeichnungen

Siegerehrung mit Urkunden für alle Teilnehmer

Die Leichtathletikabteilung der  
DJK Jahnschar Mudersbach  
lädt ein zum:

**DJK Jahnschar  
Mudersbach e.V.**

**Mai**

**29**

**Freitag**

**18 Uhr**

## Leichtathletik-Sportfest

**GenerationenMix 2026**

**auf dem Dammicht**

Navi-Adresse

Am Sportplatz,  
57555 Mudersbach

Melde-Adresse

[home@gerhard-blum.de](mailto:home@gerhard-blum.de)

**männl. Jugend  
und Männer**

<b>Wahl 3-Kampf</b>	<b>Weitsprung</b>	<b>Kugel</b>	<b>Vollball</b>	<b>Stein</b>	<b>Lauf</b>
<b>MU18</b> 16/17 Jahre	vom Balken	5 kg		15 kg	100m
<b>MU20</b> 18/19 Jahre	vom Balken	6 kg		15 kg	100m
<b>M20</b> 20-29 Jahre	vom Balken	7,25 kg		15 kg	100m
<b>M30 / M35</b> 30/39 Jahre	vom Balken	7,25 kg		15 kg	100m
<b>M40 / M45</b> 40-49 Jahre	aus der Zone	7,25 kg		15 kg	75m
<b>M50 / M55</b> 50-59 Jahre	Zone oder Stand	6 kg		10 kg	50m
<b>M60 / M65</b> 60-69 Jahre	aus dem Stand	5 kg		1 kg	7,5 kg
<b>M70 / M75</b> 70-79 Jahre	Stand oder Medizinball 1 Kg	4 kg	0,8 kg	5 kg	50m
<b>M80 u. älter</b> 80-89 Jahre	Stand oder Medizinball 1 Kg	3 kg	0,8 kg	3 kg	50m

Die Leichtathletikabteilung der  
DJK Jahnschar Mudersbach  
lädt ein zum:

**DJK Jahnschar  
Mudersbach e.V.**

**Mai**

**29**

**Freitag**

**18 Uhr**

**Leichtathletik-Sportfest  
GenerationenMix 2026  
auf dem Dammicht**

Navi-Adresse

Am Sportplatz,  
57555 Mudersbach

Melde-Adresse

[home@gerhard-blum.de](mailto:home@gerhard-blum.de)

**weibl. Jugend  
und Frauen**

<b>Wahl 3-Kampf</b>	<b>Weitsprung</b>	<b>Kugel</b>	<b>Vollball</b>	<b>Lauf</b>
<b>WU18</b> 16/17 Jahre	vom Balken	3 kg	1 kg	100m
<b>WU20</b> 18/19 Jahre	vom Balken	4 kg	1 kg	100m
<b>W20</b> 20-29 Jahre	vom Balken	4 kg	1 kg	100m
<b>W30 / W35</b> 30-39 Jahre	aus der Zone	4 kg	1 kg	75m
<b>W40 / W45</b> 40-49 Jahre	Zone oder Stand	4 kg	1 kg	50m
<b>W50 / W55</b> 50-59 Jahre	aus dem Stand	3 kg	0.8 kg	50m
<b>W60 / W65</b> 60/69 Jahre	aus dem Stand	3 kg	0.8 kg	50m
<b>W70 / W75</b> 70/79 Jahre	Stand oder Medizinball 0,8 kg	2 kg	0.8 kg	50m
<b>W80 u. älter</b> 80 u. älter				

Die Leichtathletikabteilung der  
 DJK Jahnschar Mudersbach  
 lädt ein zum:



**Mai**

**29**  
**Freitag**  
**16 Uhr**

**Leichtathletik-Sportfest**  
**GenerationenMix 2026**  
**auf dem Dammicht**

Navi-Adresse  
 Am Sportplatz,  
 57555 Mudersbach

Melde-Adresse  
[home@gerhard-blum.de](mailto:home@gerhard-blum.de)

**Schüler und  
 Schülerinnen**

<b>3-Kampf</b>	<b>Weitsprung</b>	<b>Kugel</b>	<b>Ball</b>	<b>Lauf</b>
<b>MU8</b> 6/7Jahre	aus der Zone		80g	50m
<b>MU10</b> 8/9 Jahre	aus der Zone		80g	50m
<b>MU12</b> 10/11 Jahre	aus der Zone		80g	50m
<b>MU14</b> 12/13 Jahre	aus der Zone		200g	75m
<b>MU16</b> 14/15 Jahre	vom Balken	4kg		100m
<b>WU8</b> 6/7Jahre	aus der Zone		80g	50m
<b>WU10</b> 8/9 Jahre	aus der Zone		80g	50m
<b>WU12</b> 10/11 Jahre	aus der Zone		80g	50m
<b>WU14</b> 12/13 Jahre	aus der Zone		200g	75m
<b>WU16</b> 14/15 Jahre	vom Balken	3kg		100m