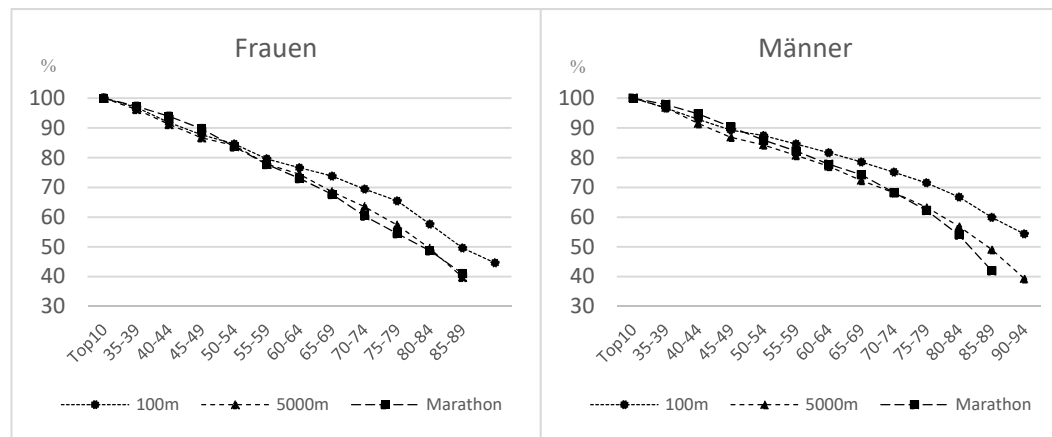


# Kapitel 11: Master Athleten – Wettkampfleistungen im Alter

## Entwicklung altersspezifischer Wettkampfleistungen

(Conzelmann)



**Abbildung 1**

Entwicklung leichtathletischer Laufleistungen nach dem Höchstleistungsalter. Die Top 10-Leistung entspricht dem Mittelwert der zehn besten Leistungen weltweit (unterschiedliche Sportler/innen) und wird zu 100% normiert (Quelle: [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org); Zugriff am 15.12.2013). Bei den Altersklassenleistungen wurden ebenfalls die zehn besten Leistungen bzw. Sportler/innen weltweit berücksichtigt (Quelle: [www.mastersathletics.net](http://www.mastersathletics.net); Zugriff am 15.12.2013) und mit den Top 10-Leistungen verglichen. 50% bedeutet, dass die Sportler/innen halb so schnell laufen wie die Top 10.

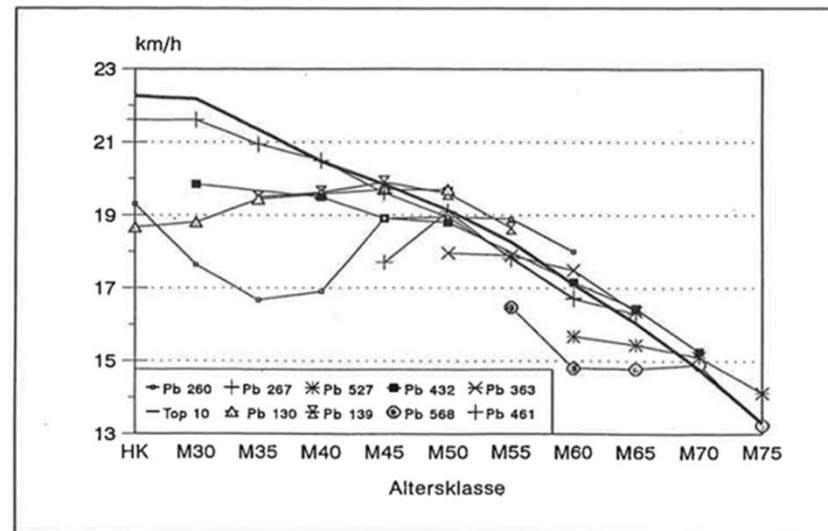
### Literatur

Masters Athletics (2013). *Track and Field - World Rankings*. Zugriff am 15. Dezember 2013 unter [www.mastersathletics.net](http://www.mastersathletics.net)  
 International Association of Athletics Federations. (2013). *Records & Lists*. Zugriff am 15. Dezember 2013 unter [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)

## Kapitel 11: Master Athleten – Wettkampfleistungen im Alter

### Entwicklung altersspezifischer Wettkampfleistungen

(Conzelmann)



**Abbildung 2**

Ausgewählte individuelle Entwicklungsverläufe von Top-Master Athleten im 5000m-Lauf (Conzelmann, 1997, S. 215); Wettkampfleistung dargestellt anhand von der Laufgeschwindigkeit in km/h; HK – Hauptklasse, M30 - Männer 30-34 Jahre, ..., PB – Proband).

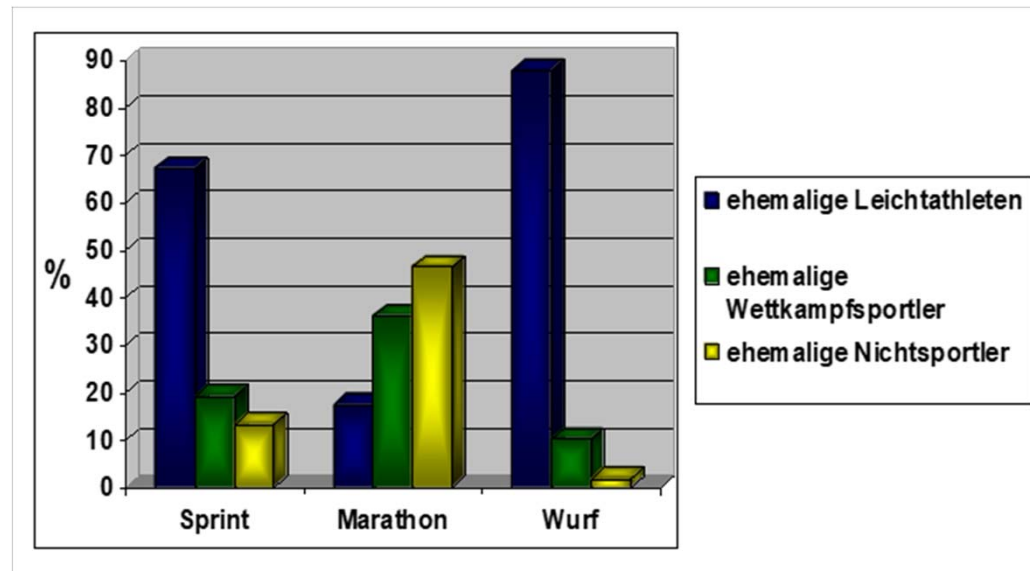
#### Literatur

Conzelmann, A. (1997). Entwicklung konditioneller Fähigkeiten im Erwachsenenalter. Schorndorf: Hofmann.

## Kapitel 11: Master Athleten – Wettkampfleistungen im Alter

Sportliche Laufbahnen der Master Athleten

(Conzelmann)



**Abbildung 3**

*Sportliche Vorgeschichte von Top-Master Athleten differenziert nach leichtathletischen Disziplinen (erstellt auf der Grundlage der Befunde von Conzelmann, 1997).*

### Literatur

Conzelmann, A. (1997). Entwicklung konditioneller Fähigkeiten im Erwachsenenalter. Schorndorf: Hofmann.

## Kapitel 11: Master Athleten – Wettkampfleistungen im Alter

### Sportliche Laufbahnen der Master Athleten

(Conzelmann)

#### Tabelle 1

Weltrekorde (WR) sowie Altersklassen (AK)-Weltbestleistungen der Leichtathletik (Stand: 1.1.2014; Quellen: [www.world-masters-athletics.org](http://www.world-masters-athletics.org); [www.mastersathletics.net](http://www.mastersathletics.net); [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org); Angaben der Masters-Organisationen teilweise nicht identisch)

AK	Frauen				Männer			
	100m (sec)	5000m (min)	Marathon (h)	Weit (m)	100m (sec)	5000m (min)	Marathon (h)	Weit (m)
WR	10.49	14:11	2:15:25	7.52	9.58	12:37	2:03:23	8.95
40-44	10.99	15:21	2:25:43	6.59	10.29	13:43	2:08:46	7.68
50-54	11.67	16:20	2:31:05	5.41	10.88	14:53	2:19:29	6.84
60-64	13.75	18:51	3:01:30	4.75	11.70	16:13	2:36:30	6.07
70-74	14.76	22:00	3:41:12	4.26	12.76	18:16	2:54:48	5.19
80-84	18.42	26:56	4:31:42	3.16	14.42	20:58	3:15:54	4.36
90-94	23.15	-	8:53:08	1.77	17.53	31:25	5:40:01	3.26
100+	-	-	-	-	23.40	49:57	8:25:17	-

#### Literatur

Masters Athletics (2014). *Track and Field - World Rankings*. Zugriff 2. Januar 2014 unter [www.mastersathletics.net](http://www.mastersathletics.net)  
 International Association of Athletics Federations. (2014). *Records & Lists*. Zugriff am 2. Januar 2014 unter [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)  
 World Masters Athletics. (2014). *Records*. Zugriff am 2. Januar 2014 unter [www.world-masters-athletics.org](http://www.world-masters-athletics.org)