

Rahmenzeitplan - Samstag, 12.09.2015 - Jedermann-Zehnkampf

Die Teilnehmer der Riegen treffen sich 15 Minuten vor dem 100m-Lauf im Startbereich.

	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
10:00	100m					
10:15		100m				
10:30	Stab 1		100m			
10:45		Speer 2		100m		
11:00			Hoch 2		100m	
11:15				Weit 1		100m
11:30						100m Hü (7-K)
11:45						
12:00						
12:15		Diskus 1			Hoch 1	Weit 2
12:30						Hoch 2 (7-K)
12:45						
13:00			Kugel 2	Kugel 1		
13:15	Diskus 1					
13:30		Stab 1				
13:45						
14:00			Weit 1	Hoch 2	Kugel 2	Kugel 1 (incl. 7-K)
14:15						
14:30	Speer 1					
14:45						
15:00					Weit 2	Hoch 1
						200m (7-K)
15:15			400m			
15:30				400m		
15:45	400m					
16:00		400m				
16:15				400m		
16:30					400m	

Riege 1 + 2 haben die technischen Disziplinen des 2. Tages.

Alle Zeiten sind Richtzeiten!

Bitte die vorgesehenen Wettkampfanlagen nutzen.

Änderungen müssen mit Harry Weisskirchen abgesprochen werden.

Rahmenzeitplan - Sonntag, 13.09.2015 - Jedermann-Zehnkampf

	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
09:00			110m Hü			
09:15				110m Hü		
09:30			Stab 2		110m Hü	
09:45		110m Hü		Stab 1		
10:00					Diskus 1	110m Hü
						Weit (7-K)
10:15	110m Hü					Diskus 2
10:30						
10:45	Kugel 2	Weit 4				
11:00						
11:15						
11:30			Diskus 1		Stab 2	
11:45	Hoch 1			Speer 1		Stab 1
						Speer 2 (7-K)
12:00						
12:15						
12:30						
12:45		Kugel 2	Speer 1			
13:00				Diskus 1		
13:15						800m (7-K)
13:30	Weit 4				Speer 2	
13:45						
14:00		Hoch 1				Speer 1
14:15						
14:30			1.500m			
14:45				1.500m		
15:00					1.500m	
15:15						1.500m
15:30	1.500m					
15:45		1.500m				
16:00						

SIEGEREHRUNG

Riege 1 + 2 haben die technischen Disziplinen des 1. Tages.