

Rahmenzeitplan - Samstag, 16.09.2023 - 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 1			100m	
11:00						100m
11:15			Weit 1	100m	Diskus 1	
11:30						
11:45				Hoch 1		Weit 3
12:00						
12:15						
12:30						
12:45	Diskus 1	Stab 1				
13:00			Kugel 1		Speer 1	
13:15				Weit 4		
13:30						Kugel 2
13:45						
14:00						
14:15						
14:30	Speer 2					
14:45			Hoch 2		Stab 1	
15:00		Diskus 1		Kugel 2		Hoch 1
15:15						
15:30						
15:45						
16:00	400m	400m	400m	400m	400m	400m
16:15						
16:30						

Riege 1, 2 + 5 haben die technischen Disziplinen des 2. Tages.

Riege 3 + 6 haben die Original-Reihenfolge eines Zehnkampfes.

Alle Zeiten sind Richtzeiten!

Bitte die vorgesehenen Wettkampfanlagen nutzen.
Änderungen müssen mit Harry Weisskirchen abgesprochen werden.

Rahmenzeitplan - Sonntag, 17.09.2023 - Jedermann-Zehnkampf



	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
09:00	100m Hü	100m Hü	100m Hü	100m Hü	100m Hü	100m Hü
09:15						
09:30	110m Hü	110m Hü	110m Hü	110m Hü	110m Hü	110m Hü
09:45						
10:00				Stab 1		
10:15			Diskus 1			Diskus 1
10:30	Hoch 1	Weit 3			Weit 4	
10:45						
11:00	Sprint - Einlageläufe der Kinder U12 - U14					
11:15						
11:30						
11:45						
12:00	Weit 1	Kugel 1	Stab 2	Speer 1	Hoch 1	Stab 1
12:15						
12:30						
12:45						
13:00	1 Stadionrunde für alle Kinder bis U10					
13:15		Hoch 1				
13:30	Kugel 1			Diskus 1		
13:45					Kugel 2	
14:00						
14:15			Speer 2			Speer 2
14:30						
14:45						
15:00						
15:15	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
15:30						

Gemeinsame S I E G E R E H R U N G

Riege 1, 2 + 5 haben die technischen Disziplinen des 1. Tages.