

Rahmenzeitplan - Samstag, 07.09.2019 - Jedermann-Zehnkampf

Rahmenzeitplan - Sonntag, 08.09.2019 - Jedermann-Zehnkampf

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

	Riege 1	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
10:00	100m				
10:15					
10:30	Stab 1	100m			
10:45				100m	
11:00		Hoch 2			100m
11:15			100m	Diskus 1	
11:30					
11:45			Kugel 2		Weit 3
12:00					
12:15					
12:30					
12:45	Diskus 1				
13:00		Kugel 1		Speer 2	
13:15			Weit 4		
13:30					Kugel 2
13:45					
14:00					
14:15					
14:30	Speer 2	Weit 3			
14:45				Stab 1	
15:00			Hoch 2		Hoch 1
15:15					
15:30					
15:45					
16:00		400m			
16:15	400m				
16:30					
16:45			400m		400m
17:00				400m	

	Riege 1	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
09:00	100m Hü	100m Hü	100m Hü	100m Hü	100m Hü
09:15					
09:30	110m Hü	110m Hü	110m Hü	110m Hü	110m Hü
09:45					
10:00					
10:15		Stab 2			
10:30	Hoch 1		Speer 2	Weit 4	
10:45					Diskus 1
11:00	Sprint - Einlageläufe der Kinder U12 - U14				
11:15					
11:30					
11:45					
12:00	Weit 1		Stab 1	Hoch 1	
12:15					Stab 2
12:30		Diskus 1			
12:45					
13:00	1 Stadionrunde für alle Kinder bis U10				
13:15					
13:30	Kugel 1				
13:45		Speer 2		Kugel 2	
14:00					
14:15			Diskus 1		Speer 2
14:30					
14:45					
15:00					
15:15	1.500m				
15:30		1.500m			
15:45				1.500m	
16:00			1.500m		
16:15					1.500m

SIEGEREHRUNG

Riege 1 und 5 haben die technischen Disziplinen des 2. Tages.

Riege 1 und 5 haben die technischen Disziplinen des 1. Tages.

Alle Zeiten sind Richtzeiten!

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