

Rahmenzeitplan - Samstag, 10.09.2016 - 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				100m	Diskus 1	
11:30						
11:45				Kugel 2		Weit 3
12:00						
12:15						
12:30		Stab 1				
12:45	Diskus 1					
13:00			Kugel 1			
13:15					Speer 2	
13:30				Weit 1		Kugel 2
13:45						
14:00						
14:15						
14:30		Diskus 1	Weit 3			
14:45					Stab 1	
15:00	Speer 2			Hoch 2		Hoch 1
15:15						
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30	400m	400m	400m	400m	400m	400m

Riege 1, 2 +5 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, 11.09.2016 - Jedermann-Zehnkampf

	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
09:00			100m Hü			
09:10				100m Hü		
09:20					100m Hü	
09:30						100m Hü
09:40		100m Hü				
09:50	100m Hü					
10:05			110m Hü			
10:15				110m Hü		
10:25			Stab 2		110m Hü	
10:35				Speer 1		110m Hü
10:45		110m Hü			Weit 1	
10:55	110m Hü					Diskus 1
11:00		Weit 3				
11:15	Kugel 1					
11:30						
11:45						
12:00				Stab 1		
12:15					Hoch 1	
12:30			Diskus 1			
12:45	Weit 2	Kugel 2				Stab 2
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00				Diskus 1		
14:15						
14:30		Hoch 1	Speer 2		Kugel 1	
14:45						Speer 1
15:00						
15:15	Hoch 2					
15:30						
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m

SIEGEREHRUNG

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