Rahmenzeitplan - Samstag, 18.09.2021 - 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 und 5 haben die technischen Disziplinen des 2. Tages.

Alle Zeiten sind Richtzeiten!
Je nach endgültiger Riegengröße kann der Zeitplan geändert werden.

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

Rahmenzeitplan - Sonntag, 19.09.2021 - Jedermann-Zehnkampf

	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

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

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