

Rahmenzeitplan - Samstag, 10.09.2022 - 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						
12:45	Diskus 1	Stab 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		Diskus 1		Hoch 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.

Alle Zeiten sind Richtzeiten!

Bitte die vorgesehenen Wettkampfanlagen nutzen.

Änderungen müssen mit Harry Weisskirchen abgesprochen werden.

Rahmenzeitplan - Sonntag, 11.09.2022 - 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						
10:15			Stab 2			
10:30	Hoch 1	Weit 3		Speer 2	Weit 4	
10:45						Diskus 1
11:00	50m-Sprint - Einlageläufe der Kinder bis U12					
11:15						
11:30						
11:45						
12:00	Weit 1	Kugel 1		Stab 1	Hoch 1	
12:15						Stab 2
12:30			Diskus 1			
12:45						
13:00						
13:15		Hoch 1				
13:30	Kugel 1					
13:45			Speer 2		Kugel 2	
14:00						
14:15				Diskus 1		Speer 2
14:30						
14:45						
15:00	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m
15:15						
15:30						

Gemeinsame SIEGEREHRUNG

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