

Oktober sportfest MF, U20-U10, Mehrkampf U10, U12

Stundenlauf mit 1/2-Stundenlauf und 1/4-Stundenlauf

Rahmenzeitplan: Donnerstag, 03.10.2019, Dantestadion (Stand: 01.10.2019)

Zeit	Männer MU20 M18	MU16 JG 04/05	MU14 JG 06/07	MU12 JG08/09	MU12 JG 08/09	MU10 JG 10/11	Frauen WU20 WU18	WU16 JG 04/05	WU14 JG 06/07	WU12 JG 08/09	WU12 JG 08/09	WU10 JG 10/11
		4K	3K	3K	4K	Alternativer 4K		4K	3K	3K	4K	Alternativer 4K
10:30						SBall2						WeitHi34
10:40											50m	
10:45				50m	50m							
10:50										50m		
11:00	Diskus				Hoch	WeitHi3					Hoch	SBall12
11:05				Weit4								
11:20						50m#						
11:30						WL360m				SBall12		50m#
11:50			75m									WL360m
12:00	Kugel			SBall2					75m			
12:20					SBall1					Weit34	SBall1	
12:25								100m				
12:30			Ball2				100m					
12:35	100m							Hoch				
12:40		100m										
12:50									Ball1			
13:00		Kugel										
13:10			Weit3	4x50m	Weit4							Weit4
13:20							200m					
13:25	200m											
13:30												
13:45	1000m#	Hoch					1000m#	Kugel	Weit4			
14:10			800m	800m								
14:20									800m	800m		
14:30	Speer							Weit4				
14:40								300mHü				
14:45		300mHü										
14:50							Kugel					
15:00	400mHü	Weit4					400mHü					
15:15	Hoch						Hoch					
15:20	3000m#						3000m#					
15:30							Speer					
15:35	3x1000m						Diskus					
15:40												
15:45	Stundenlauf / 1/2-Stundenlauf / 1/4-Stundenlauf											

Legende: #= ohne Startblock =eine Anlage; V=Vorkampf/-lauf; Z=Zeitendläufe; E=Endkampf/-lauf;
 Weitsprung: U12 / U10 aus Zone! WeitHi= Weitüberhindernis, AWL=Ausdauerwendelauf ca.360m (=6x60m)

Bitte geänderten / aktualisierten Zeitplan beachten !!!