

Zeitplan NDM Senioren Sonntag, 24. Juni 2007 in Hamburg

Änderungen vorbehalten!

M 30	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75	M 80		W 30	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65	W 70
Hoch 1	Hoch 1	Hoch 1	Hoch 1					Speer	Speer	Speer	09:00	Kugel 1	Kugel 1			Weit 1	Weit 1			
Hammer		Hammer	Hammer	Stab	Stab	Stab					09:30									
					EL 100m						09:40									
				EL 100m				Kugel 2	Kugel 2	Kugel 2	09:50									
											10:00								100 E	100 E
											10:10					100 E	100 E	100 E		
							100 V				10:20									
						100 V					10:30			Speer	Speer					
				Weit 1	Weit 1						10:50					800m	800m		800m	
		800m	800m								11:00									
								Hammer			11:10									
800m	800m					Hoch 2	Hoch 2	Hoch 1	Hoch 1		11:20							Weit 1	Weit 1	Weit 1
	Stab	Stab	Stab								11:30			Kugel 1	Kugel 1					
		Speer	Speer																	
											11:40			200m	200m					
											11:50	200m	200m							
		200m	200m								12:00									
200m	200m										12:10		Hammer	Hammer	Hammer					
						100 E	100 E				12:30									
				100 E	100 E						12:40									
		Kugel 1	Kugel 1			1500m	1500m	1500m			13:00									
				1500m	1500m			Diskus 1	Diskus 1	Diskus 1	13:15									
Speer	Speer										13:30			3000m	3000m					
											14:00					4x100				
				4x100	4x100						14:10					Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2	Hoch 2
					Weit 1	Weit 1					14:30			400m	400m					
											14:40	400m	400m	Diskus 1	Diskus 1					
			400m								14:50	Diskus 2	Diskus 2							
Kugel 1	Kugel 1	400m									15:00									
	400m										15:10									
400m											15:20									
		5000m	5000m								15:40									
											16:00	Speer	Speer							
5000m	5000m										16:20									

V = Vorlauf

E = Endlauf

EL = Einlagelauf