

44. Landesoff. Leichtathletiksportf. des 1.FC E Rottershausen 1920 e.V. mit Kreismeistersch. für Senioren/innen u.W/M U16..U12 im Dreikampf mit KILA-konforme U10/U08 und jünger am 21.07.2019

Zeit:	WK U10 W9/W8	MKU10 M9/M8	WK U12 W11/W10	MK U12 M11/M10	WJ U14 W13/W12	MJ U14 M13/M12	WJ U16 W15/W14	MJ U16 M15/M14	WJ U18 W17/W16	MJ U18 M17/M16	WJ U20 W19/W18	MJ U20 M19/M18	Frauen	Seniori. W30-W75	Männer	Senioren M30-M85
10:00			(Hoch)	(Hoch)						Diskus		Diskus			Speer	Speer M30 - M85
10:30	30 m	Weit 2) Zone		Ball (1) 80g	Hoch	Hoch	Kugel (2) 3 kg	Weit (1)	Kugel (1) 3 kg		Kugel (1) 3 kg		Kugel (1) 4 kg	Kugel (1) W50...3kg		
10:45			50m													
11:15			Ball (1) 80g	50 m											Diskus *	Diskus M30- M45 *
11:30	Weit (2) Zone	30 m				Weit (1) Balken		Hoch	Speer	Kugel (2)	Speer	Kugel (2)	Speer	Speer ab W50/500g W60/400g		Kugel **M50- M85 (1+2)
11:40					Ball 200g		100 m									
11:45									100 m			100 m				
12:00			Weit (2) Zone					Speer	Diskus				100 m	100 m		
12:15										100 m		100m			100m	
12:30	Ball (2) 80g	Ball(1) 80g		Weit (2) Zone		75 m			Weit (1)		Weit (1)		Weit (1)	Weit (1)	Kugel (1)	Diskus *M50-M85
12:40					75 m		Hoch									
12:50							Ball 200g	100 m		Speer (1)		Speer (1)				
13:05					Weit (2) Balken	Ball 200g										100 m *
13:20								Kugel (2) 4kg	Diskus *		Diskus *		Diskus*	Diskus*		Kugel * M30-M45 (1)
13:30	Pt-Staffel (1)	Pt-Staffel(2)														
13:50					Diskus*	Diskus*	Diskus*		Hoch	Weit ()	Hoch	Weit ()	Hoch	Hoch	Weit ()	Weit ()
14:00			4x50m(1)	4x50m(2)												
14:20								Speer/Ball								
14:20					Speer 400g	Speer 400g	Weit ()	500g/200g		Hoch		Hoch			Hoch	Hoch
14:20					4x75m(1)	4x75m(2)	4X100m(1)	4x100m(2)								
14:30	800m (1)		800m (1)													
14:35		800m (2)		800m (2)												
14:45					800m (3)		800m (3)							800m (3)		
14:50						800m (4)		800m (4)								
14:55									3000m	3000m	3000m	3000m	3000m		3000/5000	3000m
14:40***							Drei (W15)	Drei (M15)	Drei	Drei	Drei	Drei	Drei		Drei	

***Zeitplanänderungen sind vorbehalten!!!** * *Bitte beachten!*