

Ablaufplan 23.Harzer Seniorensportfest

09.Juni 2018 Blankenburg /Harz

Änderungen vorbehalten

10:00 Uhr	Eröffnung - Hauptplatz / Bühne
10:00 Uhr	5000 m alle AK
	Weit - Frauen alle AK
10:35 Uhr	100 m - Männer alle AK
10:15 Uhr	Kugel Männer M30 - M45
10:30 Uhr	Speer Frauen alle AK
10:45 Uhr	100 m Frauen alle AK
11:00 Uhr	Kugel Männer M50 - M70 u älter
11:10 Uhr	400 m - Frauen & Männer alle AK
11:15 Uhr	Weit Männer alle AK
11:30 - 12:00 Uhr	Familienpaarlauf
11:30 Uhr	Speer Männer alle AK / 2 Gruppen erst M30-M45 dann M50 und älter
11:45 Uhr	Kugel Frauen alle AK
12:15 Uhr	1500 m Männer alle AK
12:30 Uhr	800 m Frauen alle AK
12:45 Uhr	200 m alle AK
13:00 Uhr	10000 m Rollstuhl
ca. 13:15 Uhr	Keule alle AK
13:40 Uhr	10000 m körperlich Behinderte

* 10min vorher Aufruf an der Wettkampfstätte

* Lauf vor Technik