14. Ahlener Sparkassen-Jedermann-Zehnkampf — **Ahlen, Sportpark Nord**

Rahmenzeitplan Zehnkampf 1. Tag

Samstag, 13. September 2008

	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
	ProfiKiD	„Profi“				
	14	29	23	27	25	23
08:00						
08:15						
08:30						
08:45						
09:00						
09:15						
09:30						
09:45						
10:00	75 m					
10:15	Weit 1	100 m				
10:30			100 m			
10:45		Weit 2		100 m		
11:00	Kugel 1		Weit 1		100 m	
11:15						100 m
11:30				Weit 3		
11:45						
12:00	Hoch 1					
12:15						
12:30			Diskus 1		Weit 1	
12:45						
13:00		Kugel 2		Kugel 1		Weit 3
13:15						
13:30						
13:45						
14:00	200 m		Stab 1		Diskus 1	
14:15						
14:30				Hoch 2		
14:45		Hoch 1				Kugel 2
15:00						
15:15						
15:30					Stab 2	
15:45						
16:00						
16:15						Hoch 2
16:30			400 m			
16:45				400 m		
17:00						
17:15						
17:30		400 m				
17:45						
18:00					400 m	
18:15						
18:30						
18:45						400 m
19:00						

Riege 3 u. 5 haben am ersten Tag Diskuswurf und Stabhochsprung

Weit 1: Innenraum	Hoch 1: Innenraum	Diskus 1: Werferfeld
Weit 2: Innenraumf	Hoch 2: Innenraum	
Weit 3: Laufbahn/Zielgerade		
Kugel 1 Werferfeld	Stab 1 Innenraum	
Kugel 2 Werferfeld	Stab 2 Innenraum	
Kugel 1: Werferfeld	Stab 1: Innenraum	
Kugel 2: Werferfeld	Stab 2: Innenraum	

Vorläufiger Zeitplan: Verbindlich sind die Anfangszeiten.

Änderungen vorbehalten. Stand: 11. September 2008

Rahmenzeitplan Zehnkampf 2. Tag

Sonntag, 14. September 2008

	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
	14	29	23	27	25	23
08:00						
08:15						
08:30						
08:45						
09:00	60 H					
09:15	Diskus 1	110 H				
09:30			110 H			
09:45				110 H		
10:00	Stab 2	Diskus 1	Kugel 1		110 H	
10:15						110 H
10:30					Kugel 2	
10:45						
11:00						
11:15						
11:30				Diskus 1		
11:45			Hoch 1			
12:00	Speer 1					
12:15		Stab 1				
12:30					Hoch 2	
12:45						
13:00						
13:15				Stab 2		Diskus 1
13:30						
13:45						
14:00	1000 m		Speer 1			
14:15						
14:30						
14:45						
15:00					Speer 1	
15:15						Stab 2
15:30						
15:45		Speer 2				
16:00			1500 m	Speer 1		
16:15						
16:30					1500 m	
16:45						
17:00						
17:15						
17:30				1500 m		Speer 1
17:45						
18:00		1500 m				
18:15						
18:30						
18:45						1500 m
19:00						

Riege 3 u. 5 haben am 2. Tag Kugelstoßen und Hochsprung

Speer 1: Stadion	Diskus 1 Werferfeld
Speer 2: Werferfeld	Stab 1 Innenraum
	Stab 2 Innenraum
Kugel 1 Werferfeld	Hoch 1 Innenraum
Kugel 2 Werferfeld	Hoch 2 Innenraum
Kugel 1: Werferfeld	Stab 1: Innenraum
Kugel 2: Werferfeld	Stab 2: Innenraum