

15. Sparkassen Jedermann Zehnkampf 12./13. September 2009						
Ahlen Sportpark Nord						
Rahmenzeitplan Zehnkampf 1. Tag						
	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
	Profi					Siebenkampf
Teilnehmer	28	23	25	23	25	11
08:00						
08:15						
08:30						
08:45						
09:00						
09:15						
09:30						
09:45						
10:00	100 m					
10:15		100 m				
10:30	Weit 2		100 m			
10:45		Weit 1		100 m		
11:00					100 m	
11:15						
11:30						100 H
11:45			Weit 2			
12:00				Weit 3		Hoch 1
12:15	Kugel 1				Weit 1	
12:30		Diskus 1				
12:45						
13:00						
13:15						
13:30			Kugel 2			
13:45				Diskus 1		Kugel 1
14:00	Hoch 1					
14:15						
14:30		Stab 1				
14:45					Kugel 2	
15:00			Hoch 2			
15:15				Stab 2		
15:30						200 m
15:45						
16:00					Hoch 1	
16:15						
16:30	400 m					
16:45			400 m			
17:00		400 m				
17:15						
17:30				400 m		
17:45					400 m	
18:00						
Riege 2 u. 4 haben am ersten Tag Diskuswurf und Stabhochsprung						
Weit 1: Innenraum (Dreisprunganlage)				Diskus 1: Werferfeld		
Weit 2: Innenraum		Hoch 1 + 2: Innenraum				
Weit 3: Laufbahn/Zielgerade						
Kugel 1 Werferfeld		Stab 1 Innenraum Neue Anlage				
Kugel 2 Werferfeld		Stab 2 Innenraum				

Rahmenzeitplan Zehnkampf 2. Tag						
	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6
	Profi					Siebenkampf
Teilnehmer	28	23	25	23	25	11
08:00						
08:15						
08:30						
08:45						
09:00	110 H					
09:15		110 H				
09:30	Diskus 1					Weit 1
09:45		Kugel 1	110 H			
10:00						
10:15				110 H		
10:30						
10:45			Diskus 1		110 H	
11:00	Stab 1			Kugel 2	60 H/J.96/97	Speer 1
11:15						
11:30		Hoch 1				
11:45						
12:00						
12:15					Diskus 1	
12:30						
12:45			Stab 2			
13:00				Hoch 2		800 m
13:15						
13:30						
13:45						
14:00	Speer 1	Speer 2			Stab 1	
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30			Speer 1	Speer 2		
15:45		1500 m				
16:00	1500 m					
16:15						
16:30					Speer 1	
16:45			1500 m			
17:00				1500 m		
17:15					1500 m	
17:30						
17:45						
18:00						
Riege 2 u. 4 haben am 2. Tag Kugelstoßen und Hochsprung						
Frauen 100m H			Jahrgänge 96/97 60 m H (Riege 5)			
Speer 1: Stadion	Diskus 1 Werferfeld					
Speer 2: Werferfeld	Stab 1 Innenraum Neue Anlage					
	Stab 2 Innenraum					
Kugel 1 Werferfeld	Hoch 1 Innenraum					
Kugel 2 Werferfeld	Hoch 2 Innenraum					