

16. Ahlener Sparkassen-Jedermann-Zehnkampf am 11. und 12. September 2010							
Ahlen Sportpark Nord							
Rahmenzeitplan Zehnkampf 1. Tag							
	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6	Riege 7
	Profi						Siebenkampf
Teilnehmer	17	21	26	24	25	22	32
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						100 m	
11:30							
11:45			Weit 2				100 m H
12:00							
12:15	Kugel 2	Diskus 1		Weit 3	Weit 1		
12:30							Hoch 2
12:45							
13:00						Weit 2	
13:15							
13:30			Kugel 1				
13:45				Diskus 1			
14:00	Hoch 1	Stab 1					
14:15							
14:30							
14:45					Kugel 2		Kugel 1
15:00			Hoch 2			Diskus 1	
15:15				Stab 2			
15:30							
15:45							
16:00					Hoch 1		
16:15						Stab 1	200 m
16:30	400 m						
16:45		400 m					
17:00			400 m				
17:15							
17:30				400 m			
17:45					400 m		
18:00						400 m	
Riege 2, 4 u. 6 haben am ersten Tag Diskuswurf und Stabhochsprung							
Weit 1: Innenraum (Dreisprunganlage)				Diskus 1: Werferfeld			
Weit 2: Innenraum				Hoch 1: Innenraum			
Weit 3: Laufbahn/Zielgerade				Hoch 2: Innenraum			
Kugel 1: Werferfeld				Stab 1: Innenraum neue Anlage			
Kugel 2: Werferfeld				Stab 2: Innenraum			
Stand: 8. September 2010							

Rahmenzeitplan Zehnkampf 2. Tag								
	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	Riege 6	Riege 7	
	Profi						Siebenkampf	
Teilnehmer	17	21	26	24	25	22	32	
08:00								
08:15								
08:30								
08:45								
09:00	110 H						Weit 1	
09:15		110 H						
09:30	Diskus 1							
09:45		Kugel 1	110 H					
10:00								
10:15				110 H				
10:30								
10:45			Diskus 1		110 H		Speer 1	
11:00	Stab 1			Kugel 2				
11:15						110 H		
11:30		Hoch 1						
11:45								
12:00								
12:15					Diskus 1	Kugel 1		
12:30								
12:45			Stab 2				800 m	
13:00				Hoch 2				Gehen
13:15								Gehen
13:30								Gehen
13:45								Gehen
14:00	Speer 1	Speer 2			Stab 1	Hoch 1		Gehen
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30			Speer 1	Speer 2				
15:45								
16:00	1500 m							
16:15		1500 m						
16:30					Speer 1	Speer 2		
16:45			1500 m					
17:00				1500 m				
17:15					1500 m			
17:30						1500 m		
17:45								
18:00								
Riege 2, 4 u. 6 haben am 2. Tag Kugelstoßen und Hochsprung								
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				