

Rahmenzeitplan - Samstag, 13.09.2025 - Jedermann-Zehnkampf

Die Teilnehmer der Riegen treffen sich 15 Minuten vor dem 100m-Lauf im Startbereich.

| | Riege 1 | Riege 2 | Riege 3 | Riege 4 | Riege 5 | Riege 6 |
|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 09:45 | | | 100m | | | |
| 10:00 | | | | 100m | | |
| 10:15 | | | Weit 1 | | | 100m |
| 10:30 | 100m | | | Weit 3 | | |
| 10:45 | | 100m | | | | Weit 2 |
| 11:00 | Stab 2 | | | | 100m | |
| 11:15 | | Speer 1 | | | | |
| 11:30 | | | Kugel 1 | | | |
| 11:45 | | | | Kugel 2 | | |
| 12:00 | | | | | Diskus | |
| 12:15 | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | |
| 12:45 | | | | | | Kugel 1 |
| 13:00 | Diskus | Stab 1 | Hoch 1 | | | |
| 13:15 | | | | Hoch 2 | | |
| 13:30 | | | | | Stab 2 | |
| 13:45 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 14:15 | Speer 1 | | | | | |
| 14:30 | | | | | | Hoch 1 |
| 14:45 | | | | | | |
| 15:00 | | Diskus | | | | |
| 15:15 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| 15:45 | | | | | Speer 2 | |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | |
| | 400m | 400m | 400m | 400m | 400m | 400m |

Riege 1, 2 + 5 haben die technischen Disziplinen des 2. Tages.
 Riege 3 + 6 haben die Original-Reihenfolge eines Zehnkampfes.
 Riege 4 hat die Original-Disziplinen der beiden Zehnkampftage, am 2. Tag aber nicht die Original-Reihenfolge.

Alle Zeiten sind Richtzeiten!

Bitte die vorgesehenen Wettkampfanlagen nutzen.
 Änderungen müssen mit Harry Weisskirchen abgesprochen werden.

Rahmenzeitplan - Sonntag, 14.09.2025 - Jedermann-Zehnkampf



| | Riege 1 | Riege 2 | Riege 3 | Riege 4 | Riege 5 | Riege 6 |
|-------|---------------------------------------|---------|---------|----------|---------|---------|
| 09:00 | 100m Hü | 100m Hü | 100m Hü | 100m Hü | 100m Hü | 100m Hü |
| 09:15 | | | | | | |
| 09:30 | 110m Hü | 110m Hü | 110m Hü | 110m Hü | 110m Hü | 110m Hü |
| 09:45 | | | | | | |
| 10:00 | | | | Stab 1 | | |
| 10:15 | | | | | | |
| 10:30 | Hoch 1 | Weit 3 | Diskus | | Weit 4 | Diskus |
| 10:45 | | | | | | |
| 11:00 | Sprint - Einlageläufe für alle Kinder | | | | | |
| 11:15 | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | |
| 11:45 | | | | | | |
| 12:00 | Weit 3 | Kugel 1 | | Speer 2 | Hoch 1 | |
| 12:15 | | | | | | |
| 12:30 | | | Stab 2 | | | Stab 1 |
| 12:45 | | | | | | |
| 13:00 | 1 Stadionrunde für alle Kinder | | | | | |
| 13:15 | | Hoch 1 | | | | |
| 13:30 | Kugel 1 | | | Diskus 1 | | |
| 13:45 | | | | | Kugel 2 | |
| 14:00 | | | | | | |
| 14:15 | | | | | | |
| 14:30 | | | Speer 2 | | | Speer 2 |
| 14:45 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | |
| | 1.500m | 1.500m | 1.500m | 1.500m | 1.500m | 1.500m |

Gemeinsame S I E G E R E H R U N G

Riege 1, 2 + 5 haben die technischen Disziplinen des 1. Tages.