Rahmenzeitplan Ahlener Sparkassen-Jedermannzehnkampf 2024		Änderungen unausweichlich. Maßgeblich sind nur die Zeiten der ersten Disziplin. Alle weiteren Disziplinen besprecht ihr mit der Riegenführung																
	Samstag, 14. September 2024								Sonntag, 15. September 2024									
		Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5	KM			Riege 1	Riege 2	Riege 3	7-K F	7-K U16				
		10-K	10-K	10-K	7-K F	7-K U16	4-K			10-K	10-K	10-K						
	Anzahl	20	15	17	3	4	?		Anzahl	20	15	17	3	4				
10:00		100								110H	110H	110H						
10:10										100H	100H	100H						
10:20			100							80H	80H	80H		80H				
10:30																		
10:40				100														Laufbahn Stadion
10:50		Weit 2														Diskus		Werferfeld
11:00																Speer 1		Stadion (Innenraum)
11:10			Weit 1		100H					Diskus		Weit 1	Weit 1			Speer 2		Werferfeld
11:20																Weit 1		Stadion (Innenraum)
11:30				Diskus		100	100									Weit 2		Stadion (Innenraum)
11:40																Weit 3		Stadion (Laufbahn, Zielgerade)
11:50																Stab 1		Stadion (Innenraum)
12:00		Kugel 2			Hoch 2											Stab 2		Stadion (Innenraum)
12:10											Diskus					Hoch 1		Stadion (Innenraum)
12:20			Kugel 1							Stab 1		Kugel 2	Speer 1	Speer 1		Hoch 2		Stadion (Innenraum)
12:30																Kugel 1		Werferfeld
12:40				Stab1		Weit 2	Weit 2									Kugel 2		Werferfeld
12:50																		
13:00																		
13:10																		
13:20											Stab 2							
13:30																		
13:40																		
13:50		Hoch 1			Kugel 2	Kugel 2	Kugel 2											
14:00												Hoch 2						
14:10			Hoch 2							Speer 1			800	800				
14:20																		
14:30																		
14:40				Speer 1														
14:50																		
15:00																		
15:10											Speer 2							
15:20					200	Hoch 1	Hoch 1											
15:30																		
15:40		400										1500						
15:50																		
16:00			400							1500								
16:10																		
16:20																		
16:30				400							1500							
16:40																		
16:50																		