Zeit	M30-M95 M	MJU18 MJU20	M14 M15	M12 M13	M10 M11	W30-W95 W	WJU18 WJU20	W14 W15	W12 W13	W10 W11	Zeit
18:00						100m 1. Zeitlauf W					18:00
18:05	100m 1. Zeitlauf M										18:05
18:10	ggf. 100m 2. Zeitlauf M										18:10
18:15											18:15
18:20											18:20
18:25											18:25
18:30						50m 1. Zeitlauf W					18:30
18:35	50m 1. Zeitlauf M										18:35
18:40											18:40
18:45						800m 1. Zeitlauf W					18:45
18:50											18:50
18:55	800m 1. Zeitlauf M										18:55
19:00											19:00
19:05	800m 2. Zeitlauf M										19:05
19:10	Siegerehrung 50 und 100m										19:10
19:15						1000m 1. Zeitlauf W					19:15
19:20											19:20
19:25	1000m 1. Zeitlauf M										19:25
19:30											19:30
19:35						200m 1. Zeitlauf W					19:35
19:40	200m 1. Zeitlauf M										19:40
19:45	200m 2. Zeitlauf M										19:45
19:50	Siegerehrung 800m und 1000m										19:50
19:55											19:55
20:00											20:00
20:05	3000m 1. Zeitlauf M										20:05
20:10											20:10
20:15	Siegerehrung 200m										20:15
20:20						3000m 1. Zeitlauf W					20:20
20:25											20:25
20:30											20:30
20:35											20:35
20:40	3000m 2. Zeitlauf M										20:40
20:45											20:45
20:50											20:50
20:55											20:55
21:00	Siegerehrung 3000m										21:00