

Rahmenzeitplan - Samstag, 12.09.2026 - 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*
10:00	100m	100m	100m	100m		
10:15					100m	100m
10:30	Stab 2	Diskus				
10:45			Kugel 2	Hoch 1		
11:00					Weit 1	Weit 2
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15			Weit 3			
12:30	Diskus	Stab 2		Stab 1	Kugel 1	Kugel 2
12:45						
13:00						
13:15						
13:30			Diskus			
13:45						
14:00					Hoch 2	Hoch 1
14:15						
14:30						
14:45	Weit 1	Speer 1				
15:00						
15:15						
15:30						
15:45				Diskus		
16:00						
16:15						
16:30					400m	400m
16:45						
17:00	400m	400m	400m	400m		

Rahmenzeitplan - Sonntag, 13.09.2026 - Jedermann-Zehnkampf



	Riege 1	Riege 2	Riege 3	Riege 4	Riege 5*	Riege 6*
09:00					100m Hü	100m Hü
09:15	100m Hü	100m Hü	100m Hü	100m Hü		
09:30					110m Hü	110m Hü
09:45	110m Hü	110m Hü	110m Hü	110m Hü		
10:00						
10:15	Kugel 1	Hoch 1		Weit 1	Diskus	Diskus
10:30			Stab 1			
10:45						
11:00						
11:15						
11:30	Speer 1					
11:45		Kugel 2		Kugel 1		
12:00					Stab 2	Stab 1
12:15						
12:30			Speer 2			
12:45						
13:00						
13:15						
13:30				Speer 2		
13:45						
14:00						
14:15	Hoch 1	Weit 1	Hoch 2			
14:30						
14:45					Speer 2	Speer 2
15:00						
15:15						
15:30						
15:45	1.500m	1.500m	1.500m	1.500m		
16:00					1.500m	1.500m

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

* Riege 5 + 6 haben die Original-Reihenfolge eines Zehnkampfes. Max. je 15 Startplätze verfügbar!

Alle Zeiten sind Richtzeiten!

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