Rahmenzeitplan und Riegenlaufplan Ahlener Sparkassen-Jedermann-Zehnkampf 2025 - Tag 1							
Samstag, 13. September 2025							
	Riege 1	**Riege 2**	**Riege 3**	**Riege 4**	**Riege 5**		
	Zehnkampf	**Zehnkampf**	**Zehnkampf**	**Zehnkampf**	**Siebenkampf**	**U16**	
Anzahl	18	18	19	18	16	12	
Uhrzeit							
10:00			100				10:00
10:10	100						10:10
10:20							10:20
10:30		100					10:30
10:40			Diskus Werferfeld				10:40
10:50				100			10:50
11:00	Weit 1						11:00
11:10					100 H		11:10
11:20		Weit 2			80 H		11:20
11:30							11:30
11:40						100	11:40
11:50				Diskus Werferfeld	Hoch 1		11:50
12:00							12:00
12:10			Stab 1				12:10
12:20	Kugel 1 Werferfeld						12:20
12:30							12:30
12:40		Kugel 2 Werferfeld					12:40
12:50							12:50
13:00						Weit 3	13:00
13:10				Stab 1			13:10
13:20							13:20
13:30							13:30
13:40							13:40
13:50							13:50
14:00	Hoch 2				Kugel 2 Werferfeld		14:00
14:10							14:10
14:20		Hoch 1	Speer 1 Stadion				14:20
14:30							14:30
14:40							14:40
14:50							14:50
15:00							15:00
15:10							15:10
15:20				Speer 2 Werferfeld			15:20
15:30							15:30
15:40					200	Hoch 2	15:40
15:50							15:50
16:00			400				16:00
16:10							16:10
16:20	400						16:20
16:30							16:30
16:40		400					16:40
16:50							16:50
17:00				400			17:00
18:00							18:00

Änderungen unausweichlich. Maßgeblich sind nur die Zeiten der ersten Disziplin. Alle weiteren Disziplinen besprecht ihr mit der Riegenführung

Rahmenzeitplan und Riegenlaufplan Ahlener Sparkassen-Jedermann-Zehnkampf 2025 - Tag 2							
Sonntag, 14. September 2025							
	Riege 1	**Riege 2**	**Riege 3**	**Riege 4**	**Riege 5**		
	Zehnkampf	**Zehnkampf**	**Zehnkampf**	**Zehnkampf**	**Siebenkampf**	**U16**	
Anzahl	18	18	17	17	16	12	
Uhrzeit							
10:00	110 H	110 H	110 H	110 H	Weit 1		10:00
10:10	100 H	100 H	100 H	100 H			10:10
10:20	80 H	80 H	80 H	80 H		80 H	10:20
10:30							10:30
10:40							10:40
10:50							10:50
11:00	Diskus Werferfeld						11:00
11:10			Weit 1	Weit 2			11:10
11:20							11:20
11:30					Speer 1 Werferfeld		11:30
11:40							11:40
11:50							11:50
12:00							12:00
12:10		Diskus Werferfeld					12:10
12:20	Stab 1						12:20
12:30			Kugel 1 Werferfeld	Kugel 2 Werferfeld			12:30
12:40							12:40
12:50							12:50
13:00							13:00
13:10							13:10
13:20							13:20
13:30		Stab 2					13:30
13:40							13:40
13:50			Hoch 1	Hoch 2			13:50
14:00					800	800	14:00
14:10							14:10
14:20	Speer 2 Werferfeld						14:20
14:30							14:30
14:40							14:40
14:50							14:50
15:00							15:00
15:10							15:10
15:20		Speer 1 Stadion					15:20
15:30			1500				15:30
15:40							15:40
15:50				1500			15:50
16:00							16:00
16:10	1500						16:10
16:20							16:20
16:30							16:30
16:40		1500					16:40
16:50							16:50
17:00							17:00
18:00							18:00

Änderungen unausweichlich. Maßgeblich sind nur die Zeiten der ersten Disziplin. Alle weiteren Disziplinen besprecht ihr mit der Riegenführung