

	U 12				U 14				U 16				
Uhrzeit	W10	W 11	M 10	M 11	W 12	W 13	M 12	M13	W 14	W 15	M 14	M 15	Uhrzeit
10:00	50m ZL		Weit 3		Weit 2	Weit 1	Hoch 1	Hoch 1	Hoch 2	Hoch 2	Kugel	Kugel	10:00
10:15		50m ZL											10:15
10:30				50m ZL									10:30
10:45													10:45
11:00	Weit 3		50m ZL				Kugel						11:00
11:15										60m ZL			11:15
11:30									60m ZL				11:30
11:45					Hoch 2	Kugel					60m ZL	60m ZL	11:45
12:00													12:00
12:15				Weit 3				Weit 2			Hoch 1	Hoch 1	12:15
12:30									Weit 1				12:30
12:45							60m ZL						12:45
13:00						60m ZL		Kugel					13:00
13:30		Weit 3			60m ZL								13:30
13:35					Umbau Hoch	Umbau Hoch							13:35
13:45								60m ZL					13:45
14:00					Kugel	Hoch 2	Weit 2			Weit 1			14:00
14:15	4x50m												14:15
14:30			4x50m										14:30
14:45													14:45
15:00	800m	800m							Kugel				15:00
15:15			800m								Weit 1	Weit 1	15:15
15:30				800m									15:30
15:40										Kugel			15:40
15:50					60m H ZL	60m H ZL							15:50
16:00							60m H ZL	60m H ZL					16:00
16:15									60m H ZL	60m H ZL			16:15
16:30											60m H ZL	60m H ZL	16:30
16:45													16:45
17:00					4x75m		4x75m						17:00
17:15									4x200m		4x200m		17:15
17:30					800m	800m							17:30
							800m	800m					
									800m	800m			
											800m	800m	
Achtung - die Zeiten im Zeitplan sind die Beginnzeiten des Wettkampfes!													
Änderungen um bis zu 30 Min. sind dem Veranstalter vorbehalten - Ansagen beachten													
Die 800m ab W12 werden ohne Pause nacheinander gestartet!													
Zur Reduzierung von Müll können Heißgetränke in private Bechern ausgegeben werden. Dafür gibt es eine Preisreduktion!													

Änderungen:	800m	800m	800m	60H	60H	60H	60m	60H	60H	60H	60H	60H	
				4x75	4x75	4x75	60H	4x200	4x200	4x200	4x200	4x200	
				800m	800m	800m	4x75	800m	800m	800m	800m	800m	
					Kugel	Hoch	800m			Hoch	Hoch		
						Weit	Hoch						

Der Frankfurter Laufshop, Große Friedberger Str. 37-39, Nähe Konstablerwache (www.frankfurter-laufshop.de) wird mit einem kleinen Verkaufsstand in der Halle vor Ort sein. Das Team wird Allroundspikes von Adidas, Nike+Puma und auch Kinder/Jugendlaufschuhe von Asics und auch Spikedornen dabei haben. Es kann auch mit EC-/Kreditkarte bezahlt werden. Eine besondere Aktion nur an dem Tag: Zu jedem gekauften Spike/Laufschuh bekommt man einen Basketball gratis geschenkt!