



Pfingstsportfest am 10.06.2019 mit offenen NRW-Meisterschaften Gehen



und offenen Langhürden-Meisterschaften der Region Mitte

	U12		U14		U16		U18		U20 / Hauptklasse		
	M10 / M11	W10 / W11	M12 / M13	W12 / W13	M14 / M15	W14 / W15	M	W	M	W	
9:00					3km Gehen	3km Gehen		3km Gehen			9:00
9:30							5km Gehen		5km Gehen	5km Gehen	9:30
10:30			Kugel 1 (3)	Kugel 2 (3)	Hoch 1	Hoch 2	100m ZE		100m ZE		10:30
11:00				60m H (0,76)				Weit 1		Weit 2	11:00
11:15			60m H (0,76)								11:15
11:30						80m H (0,76)	Kugel 1 (5)		Kugel 1 (6/7)		11:30
11:45					80m H (0,83)						11:45
12:00	Weit 5		Hoch 1	Hoch 2			400m		400m		12:00
12:10								400m		400m	12:10
12:30		Weit 6				100m ZE	Weit 1		Weit 2		12:30
12:45					100m ZE						12:45
13:00								100m ZE			13:00
13:15										100m ZE	13:15
13:30	50m					Weit 3/4					13:30
13:50		50m			Weit 1						13:50
14:00							Hoch 1	Hoch 2	Hoch 1	Hoch 2	14:00
14:20			75m ZE								14:20
14:30	Ball 1							Kugel 1		Kugel 2	14:30
14:35		Ball 2		75m ZE							14:35
15:05					200m		200m		200m		15:05
15:15			Weit 1/2			200m		200m		200m	15:15
15:30					Kugel 1 (4)	Kugel 2 (3)					15:30
15:40				Weit 3/4	300m H (0,83)						15:40
15:50						300m (0,76)					15:50
16:00								400m (0,76)		400m (0,76)	16:00
16:15							400m (0,83)				16:15
16:25									400m H (0,91)		16:25
16:40	800m		800m								16:40
16:50		800m		800m							16:50
17:00					4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	17:00
17:20					800m *	800m *	800m *	800m *	800m *	800m *	17:20

* 800m U16 bis Hauptklasse starten gemischt nach Meldezeit! Bitte Startlistenauhang beachten. Je nach Teilnehmeranzahl werden die Athleten in mehrere Läufe aufgeteilt.