

**Offene NRW-Langstrecken-Meisterschaften M/F und Senioren/-innen
 NRW-Langstreckenmeisterschaften Jugend U16, U18, U20
 4. Mai 2019 in Neuss**

AKTUALISIERTER ZEITPLAN

Altersklassen	Wettbewerbe	Zeitplan
Weibliche Jugend W14	2.000 m	11:00 Uhr
Männliche Jugend M14	2.000 m	11:25 Uhr
Weibliche Jugend W15	3.000 m	11:50 Uhr
Männliche Jugend M15	3.000 m	12:05 Uhr
Weibliche Jugend U18	3.000 m	12:20 Uhr
Männliche Jugend U18	3.000 m	12:35 Uhr
Weibliche Jugend U20	5.000 m	13:05 Uhr
Männliche Jugend U20	5.000 m	13:30 Uhr
Seniorinnen W30, W35, W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70, W75, W80	5.000 m	14:00 Uhr
Frauen Senioren M55, M60, M65, M70	10.000 m	15:00 Uhr
Männer Senioren M30, M35, M40, M45, M50	10.000 m	16:00 Uhr