

Uhrzeit	M30 + M35	M40 + M45	M50 + M55	M60 + M65	M70 + M75	M80 + M85	W30 + W35	W40 + W45	W50 + W 55	W60 + W65	W70/75/80	Uhrzeit
14:00			800 m ZE									14:00
14:10				800 m ZE								14:10
14:15				Hoch 2			Weit 2	Weit 1				14:15
14:20					800 m ZE	800m ZE						14:20
14:30						Kugel	800 m ZE					14:30
14:40								800 m ZE				14:40
14:50									800 m ZE			14:50
15:00	Hoch 1	Hoch 1								800 m ZE	800 mZE	15:00
15:15					3000 m ZE	3000 m ZE			Weit 2			15:15
15:30			Kugel M55									15:30
15:40			Hoch 2 M50		Weit 1	Weit 1			3000 m ZE	3000 m ZE	3000 m ZE	15:40
16:05				3000 m ZE								16:05
16:15				Kugel								16:15
16:30									4x200m ZE	4x200m ZE	4x200m ZE	16:30
16:40							4x200m ZE	4x200m ZE				16:40
16:50			4x200m ZE									16:50
17:00	4x200m ZE	4x200m ZE						Kugel				17:00
17:10				4x200m ZE	4x200m ZE							17:10
17:30							3000 m ZE	3000 m ZE				17:30
17:50			3000 m ZE M50							Kugel	Kugel	17:50
18:05			3000 m ZE M55									18:05
18:20		3000 m ZE										18:20
18:40	3000 m ZE											18:40
Uhrzeit	M30 + M35	M40 + M45	M50 + M55	M60 + M65	M70 + M75	M80 + M85	W30 + W35	W40 + W45	W50 + W 55	W60 + W65	W70/75/80	Uhrzeit