

Zeitplan Läuferabend der LG Rhein-Wied am Freitag, 12. August 2005

Zeitplanänderungen sind möglich!

Zeit	W 12/13	M 12/13	W 14/15	M 14/15	WJB	WJA	Frauen/ Seniorinnen	MJB	MJA	Männer/ Senioren	Zeit
17:30			100 m	100 m							17:30
17:40					100 m Zeitläufe						17:40
17:50								100 m Zeitläufe			17:50
18:00					400 m Zeitläufe						18:00
18:20								400 m Zeitläufe			18:20
18:40			300 m	300 m							18:40
18:50	800 m										18:50
19:00		1000 m									19:00
19:10					1500 m 1. Zeitlauf						19:10
19:20					1500 m 2. Zeitlauf						19:20
19:30								1500 m 1. Zeitlauf			19:30
19:40								1500 m 2. Zeitlauf			19:40
20:00					5.000 m 1. Zeitlauf (23:00 - 25:00 Min)						20:00
20:30					5.000 m 2. Zeitlauf (21:00 - 23:00 Min)						20:30
21:00					5.000 m 3. Zeitlauf (19:00 - 21:00 Min)						21:00
21:30					5.000 m 4. Zeitlauf (17:00 - 19:00 Min)						21:30
22:00					5.000 m 5. Zeitlauf (unter 17:00 Min)						22:00
22:30					5.000 m 6. Zeitlauf (über 25 Min)						22:30