

**Zeitplan Seniorensportfest am 15. August 2010 mit
Bezirksmeisterschaft Weser-Ems der Senioren / innen**

Uhr	M30 / M35	M40 / M45	M50 / M55	M60 - M70 u. älter	W30 / W35	W40 / W45	W50 / W55	W60 / W65 u. älter
10.00	Diskus	Diskus	5000 m Kugel	5000 m Kugel	5000 m Speer	5000 m Speer	5000 m Speer	5000 m Speer
10.30	5000 m	5000 m						
10.45				Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch
11.00	Speer Stab	Speer Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab	Stab
11.30	400 m	400 m	400 m	400 m				
11.45				Diskus M65 u. älter	100 m	100 m	100 m	100 m
12.00	Kugel	Kugel		Weit	Weit	Weit	Weit	Weit
12.15	Hoch	Hoch	Hoch					
12.30				100 m				
12.35			100 m					
12.45		100 m	Diskus	Speer				
12.50	100 m							
13.15					Kugel	Kugel	Kugel	Kugel
13.30	Hammer	Hammer			200 m			200 m
13.45	200 m		Speer	Diskus M60				
13.50		200 m						
13.55			200 m					
14.00				200 m	Hammer	Hammer	Hammer	Hammer
14.10	Weit	Weit	Weit					
14.15					800 m	800 m	800 m	800 m
14.25	800 m	800 m	800 m	800 m				
14.30					4 x 100 m Diskus	4 x 100 m Diskus	4 x 100 m Diskus	4 x 100 m Diskus
14.45	4 x 100 m	4 x 100 m	4 x 100 m	4 x 100 m				
15.00	1500 m	1500 m	1500 m Hammer	1500 m Hammer	1500 m	1500 m	1500 m	1500 m

Zeitplanänderungen vorbehalten / Teilnehmer für Staffel bei Meldung angeben!!

Für Mittel- und Langstrecken bitte Bestleistungen angeben zur Aufteilung in A- und B Läufe.

Sämtliche Kugelstosswettbewerbe finden auf der Nebenanlage (im Schatten der Bäume) statt.

Wir bitten die beteiligten Vereine um Unterstützung durch Kampfrichter und Helfer!!