

Ablaufplan Chrono DM Groß-Gerau 28.08. Jugend

Lauf Nr.	Beginn	TN	m/w	Lauf	
1	12:00	16	w	200 m SV VL	8 VL
2	12:20	13	m	200 m SV VL	7 VL
ca. 15 Minuten Break					
3	13:00	16	w	3000 m V VL	8 VL
4	13:45	13	m	3000 m V VL	7 VL
ca. 15 Minuten Break					
5	14:45	16	w	500 m SV VL	8 VL
6	15:15	13	m	500 m SV VL	7 VL
ca. 30 Minuten Break					
7	16:00	8	w	200 m SV HF	4 HF
8	16:10	8	m	200 m SV HF	4 HF
ca. 20 Minuten Break					
9	17:00	4	w	3000 m V F	2 F
10	17:10	4	m	3000 m V F	2 F
ca. 30 Minuten Break					
11	18:00	4	w	200 m SV F	2 F
12	18:05	4	m	200 m SV F	2 F
ca. 30 Minuten Break					
13	18:45	4	w	500 m SV F	2 F
14	18:50	4	m	500 m SV F	2 F
ca. 45 Minuten Break					
17	19:45	8	w	1000 m V F	4 F
18	20:00	8	m	1000 m V F	4 F

Hinweis:

Alle Zeiten sind geschätzt und Folgezeiten können sich nach vorne oder hinten bewegen.