

Ablaufplan 24. Harzer Seniorensportfest
22. Juni 2019 Blankenburg/Harz
Änderungen vorbehalten !!!

	Lauf	Wurf / Stoß	Weit
09:30 Uhr	5000 m alle AK	Speer Rollstuhlfahrer	
09:45 Uhr			Frauen
10:00 Uhr	Eröffnung	Kugel Männer	
		Speer Frauen	
10:15 Uhr	100m Rollstuhlfahrer		
	100 m Männer / Frauen		
11:00 Uhr	200 m Rollstuhlfahrer		
	200 m - Frauen / Männer		
11:00 Uhr		Speer Männer	
11:30 Uhr	Halbstundenfamilienpaarlauf	Kugel Frauen	Männer
11:45 Uhr		Kugel Rollstuhlfahrer	
12:35 Uhr	400 m Rollstuhlfahrer		
	400 m - Männer / Frauen		
12:50 Uhr	800 m Frauen / Männer		
	800 m Rollstuhlfahrer		
13:00 Uhr	1500 m Rollstuhlfahrer	Keule alle AK	
	1500 m Männer / Frauen		
14:00 Uhr	5000m Rollstuhlfahrer		

* 10 min vorher Aufruf an der Wettkampfstätte

* Lauf vor Technik