

W30/35	W40/45	W50/55	W60/65	W70/75/80	Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70/75	M80
Hoch F	Hoch F				10:30	Hammer F	Hammer F			Diskus F	
5000m ZE	5000m ZE	5000m ZE	5000m ZE	5000m ZE	10:40					5000m ZE	5000m ZE
		Kugel F			10:50						
					11:15			5000m ZE	5000m ZE		
		Hoch F	Hoch F	Hoch F	11:20						
					11:30			Hammer F			
					11:40	5000m ZE	5000m ZE				
			Kugel F	Kugel F	11:45						
Diskus F	Diskus F				12:00						
					12:05	110m H ZE	110m H ZE				
					12:20	Hoch F	Hoch F	100m H ZE			
100m H ZE					12:25						
					12:30				Hammer F		
					12:35				100m H ZE		
					12:45					80m H ZE	80m H ZE
		80m H ZE	80m H ZE		12:50						
	80m H ZE				13:00						
1500m ZE	1500m ZE	1500m ZE	1500m ZE	1500m ZE	13:10						
Kugel F	Kugel F				13:20					1500m ZE	1500m ZE
				Diskus F	13:40						Diskus F
					13:50			Hoch F			
					14:00	1500m ZE	1500m ZE			Hammer F	Hammer F
					14:10			1500m ZE	1500m ZE		
					14:20						
					14:30	400m H ZE	400m H ZE	400m H ZE			
400m H ZE	400m H ZE				14:35						
		Diskus F	Diskus F		14:40						
		300m H ZE	300m H ZE		15:00				Hoch F		
					15:05				300m H ZE	300m H ZE	
Hammer F	Hammer F				15:15						200m H ZE
					16:00				Diskus F		
400m ZE	400m ZE	400m ZE	400m ZE		16:10					Hoch F	Hoch F
					16:15	400m ZE	400m ZE				
					16:25			400m ZE	400m ZE		
		Hammer F	Hammer F	Hammer F	16:30						
					16:40					400m ZE	400m ZE
					17:35	Diskus 2 F	Diskus 2F				
					17:40			Diskus F			
					18:00						

W30/35	W40/45	W50/55	W60/65	W70/75	Zeit	M30/35	M40/45	M50/55	M60/65	M70/75	M80+
					10:00				Speer F	100m ZE Kugel F	100m ZE
					10:05				100m ZE		
					10:10			100m ZE			
					10:20		100m ZE		Weit 2 F	Weit 1 F	Weit 1 F
					10:25	100m ZE					
100m ZE					10:35						
	100m ZE				10:40						
		100m ZE			10:50						
			100m ZE	100m ZE	10:55						
					11:15	Weit 2 F					
					11:20	Speer F	Speer F				Kugel F
					11:30		200m ZE	Weit 1 F			
200m ZE					11:40						
	200m ZE				11:45						
		200m ZE	200m ZE	200m ZE	11:55						
					12:05					200m ZE	200m ZE
					12:10				200m ZE		
					12:20	Kugel F					
					12:15		Weit 2 F				
					12:30	200m ZE					
					12:40			Speer F			
					13:00			200m ZE			
		Weit 1 F	Weit 1 F	Weit 1 F	13:10						
					13:30				800m ZE	800m ZE	800m ZE
					13:40			800m ZE			
					13:50	800m ZE	800m ZE Kugel F				
800m ZE Weit 2 F	800m ZE Weit 2 F	Speer F	Speer F	Speer F	14:00						
		800m ZE	800m ZE	800m ZE	14:05						
					14:30			4x100m	4x100m	4x100m	
					15:00	Drei 1 F	Drei 1 F	Drei 1 F	Drei 1 F		
					15:20			Kugel F		Speer F	Speer F
4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	15:30						
					15:45						
					16:30	4x100m	4x100m				
Drei 1 F Speer F	Drei 1 F Speer F	Drei 1 F	Drei 1 F	Drei 1 F	16:40				Kugel F	Drei 1 F	Drei 1 F
					16:50						