

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 Kugel F	5000m ZE	5000m ZE	10:40					5000m ZE	5000m ZE
					11:15			5000m ZE	5000m ZE		
		Hoch F	Hoch F	Hoch F	11:20						
					11:25			Hammer F			
					11:40	5000m ZE	5000m ZE				
Diskus F	Diskus F		Kugel F	Kugel F	11:50						
					12:05	110m H ZE	110m H ZE				
					12:20	Hoch F	Hoch F	100m H ZE			
100m H ZE					12:25				Hammer F		
					12:30				100m H ZE		
					12:40					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	13:30						Diskus F
Stab F	Stab F	Stab F	Stab F		13:40				Stab F	Stab F	
					13:50			Hoch F		Hammer F	Hammer F
					14:00	1500m ZE	1500m ZE				
					14:10			1500m ZE			
					14:15				1500m ZE		
					14:30	400m H ZE	400m H ZE	400m H ZE			
400m H ZE	400m H ZE				14:40						
		Diskus F	Diskus F		14:50						
		300m H ZE	300m H ZE		15:00				Hoch F		
					15:05				300m H ZE	300m H ZE	
Hammer F	Hammer F				15:15	Stab F	Stab F	Stab F			
					16:00				Diskus F		
400m ZE	400m ZE				16:10					Hoch F	Hoch F
		400m ZE Hammer F	400m ZE Hammer F	Hammer F	16:15						
					16:20	400m ZE	400m ZE				
					16:30			400m ZE			
					16:40				400m ZE		
					16:50					400m ZE	400m ZE
					17:40			Diskus 2F			
					17:50	Diskus F	Diskus F				

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		
					10:15			100m ZE			
					10:20				Weit 2 F	Weit 1 F	Weit 1 F
					10:25		100m ZE				
					10:30	100m ZE					
100m ZE					10:40						
	100m ZE				10:45						
		100m ZE			10:55						
			100m ZE	100m ZE	11:00	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			11:55						
			200m ZE	200m ZE	12:00						
					12:05					200m ZE	200m ZE
					12:10				200m ZE		
					12:15		Weit 2 F				
					12:20	Kugel 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
Weit 2 F	Weit 2 F				13:40			800m ZE			
					13:50	800m ZE	800m ZE Kugel F				
800m ZE	800m ZE				14:00						
		800m ZE	800m ZE	800m ZE	14:05						
		Speer F	Speer F	Speer F	14:20						
					14:30			4x100m	4x100m	4x100m	
					15:00	Drei 1 F	Drei 1 F	Drei 1 F	Drei 1 F		
					15:20			Kugel F			
4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m	15:30					Speer 2 F	Speer 2 F
Speer F	Speer F				15:50						
					16:30	4x100m	4x100m				
Drei 1 F	Drei 1 F				16:40				Kugel F		
					17:20					Drei 1 F	Drei 1 F