

SV 1919 Sonsbeck e.V. <i>gemeinsam stark!</i>					
SV Sonsbeck Freitag 09.09.2022 Ablaufplan Herbst Mehrkampf Meeting Zeitplan Langstaffel					
Zeit Teilnehmer	WU8/10 (14)	MU8/10 (11)	WU12 (13)	MU12 (10)	Staffeln U14/16/18/20/ M/F
16:30	Weit1	Weit2			
17:00	50m	50m	Ball	Ball	
17:30	Ball	Ball	Weit1	Weit2	
18:00			50	50	
18:15			Hoch	Hoch	
19:00					4x400
19:10					3x800
19:20					3x1000

SV 1919 Sonsbeck e.V. <i>gemeinsam stark!</i>														
SV Sonsbeck Samstag 10.09.2022 Ablaufplan Herbst Mehrkampf Meeting														
Zeit Teilnehmer	Männer (2)	MJU20 (1)	MJU18 (7)	MJU16 (6)	MJU16 Block SS (4)	MJU16 Block Lauf (1)	Frauen (2)	WJU20 (7)	WJU18 (7)	W14 (22)	W15 (14)	WU16 Block SS (4)	WU16 Block Lauf (3)	WU16 Block Wurf (1)
10:00	100	100	100	100	100	100				Hoch				
10:10												100	100	100
10:30	Weit1	Weit1	Weit1	Weit2	Weit2	Weit2	100Hü 83,8 cm	100Hü 83,8 cm						
10:45									100H 76,2 cm					
11:00												80Hü 76,2 cm	80Hü 76,2 cm	80Hü 76,2 cm
11:15					80Hü 83,8 cm									
11:30	Kugel 7,26 kg	Kugel 6 kg	Kugel 5 kg	Kugel1						80Hü 76,2 cm	80Hü 76,2 cm	Weit1	Weit1	Weit1
11:45							Hoch	Hoch	Hoch					
12:00										100	100			
12:15							Ball 200g						Ball 200g	Diskus
12:30											Kugel 3kg			
13:00	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch	Hoch		Kugel 4kg	Kugel 4kg	Kugel 3kg			Speer 500g		Kugel 3kg
13:30									100	Kugel 3kg				
13:45					Speer 600g		200	200						
14:00	400	400	400	Stab										
14:30						2000m					Hoch	Hoch	2000m	

SV 1919 Sonsbeck e.V. <i>gemeinsam stark!</i>																		
SV Sonsbeck Sonntag 11.09.2022 Ablaufplan Herbst Mehrkampf Meeting Zeitplan Track Meeting																		
Zeit Teilnehmer	Männer (2)	MJU20 (1)	MJU18 (7)	MJU16 (3)	Stabhoch Einzel WU14/16/18/20/W (8)	Stabhoch Einzel MU14/16/18/20/M (9)	MJU14 Block SS (6)	MU14 Block Lauf (6)	MU14 Block Wurf (2)	Frauen (2)	WJU20 (7)	WJU18 (7)	W14 (22)	W15 (14)	WJU14 Block SS (10)	WJU14 Block Lauf (16)	WJU14 Block Wurf (2)	Track Meeting
10:30								Ball 200g					Speer 2 500g			Ball 200g		
11:00	110Hü 1,007m	110Hü 99,3cm	110Hü 93,4cm							Weit1	Weit1	Weit1						
11:15				80Hü	Stab													
11:30															60Hü 76,2cm	60Hü 76,2cm	60Hü 76,2cm	
11:40							60Hü 76,2cm	60Hü 76,2cm	60Hü 76,2cm									
11:45	Diskus 2kg	Diskus 1,25 kg	Diskus 1,5kg	Diskus 1kg														5000m
12:00														Speer 2 500g	Weit 4 Zone	Weit 4 Zone	Weit 4 Zone	
12:15							Weit 3 Zone	Weit 3 Zone	Weit 3 Zone									
12:30																		
12:45														Weit 1+2				
13:00	Stab	Stab	Stab			Stab	75	75	75	Speer 600g	Speer 600g	Speer 500g			75	75	75	75m
13:15																		100m
13:30																		800m
13:45				Speer 2 600g			Speer 2 600g		Diskus 750g								Diskus 750g	
13:45																		400m
14:00										800	800	800	800	800				800m 7-K
14:15																	Kugel 3kg	2000m
14:30				1000*			Hoch		Kugel 3kg									1000m 9k
14:45	Speer* 800g	Speer* 800g	Speer* 700g															200m
15:00								800m										800m Block
15:30	1500*	1500*	1500*												Speer 600g	800m		1500m

*Zeitplan abhängig vom Stabhochsprung