



Ablaufplan Mehrkampf Meeting SV Sonsbeck Samstag 06.05.2023

Zeit Teilnehmer	Männer	MJU20 (4)	MJU18 (9)	MJU16 (12)	Frauen (6)	WJU20 (3)	WJU18 (14)	W14 (17)	W15 (24)
10:00	100	100	100	100				Speer 500g	Hoch1/2
10:20					100H 83,8 cm	100H 83,8 cm			
10:30	Weit1	Weit1	Weit1				100H 76,2 cm		
10:45				Kugel 4 kg					
11:00								80H 76,2 cm	80H 76,2 cm
11:30					Hoch2	Hoch2	Hoch1		
11:45	Kugel 7,25 kg	Kugel 6 kg	Kugel 5 kg	Speer (1) 600g					
12:45	Hoch1	Hoch1	Hoch1	Weit1	Kugel 4kg	Kugel 4kg	Kugel 3kg	Hoch 2	Speer 500g
14:00	400	400	400	Hoch2					
14:15					200	200	200		
14:30								100	100



Ablaufplan Mehrkampf Meeting SV Sonsbeck Sonntag 07.05.2023

Zeit Teilnehmer	Männer	MJU20 (4)	MJU18 (9)	MJU16 (12)	Frauen (6)	WJU20 (3)	WJU18 (14)	W14 (17)	W15 (24)
11:00	110mH 1,067m	110mH 99,1cm	110mH 91,4cm		Weit 1	Weit 2	Weit 1	Weit 2	Kugel 3kg
11:15				80mH					
11:45	Diskus 2kg	Diskus 1,75 kg	Diskus 1,5kg	Diskus 1 kg					
12:30								Kugel 3kg	Weit 1/2
12:45	Stab	Stab	Stab		Speer (1) 600g	Speer (1) 600g	Speer (1) 600g		
13:55									800
14:00	Speer 800g	Speer 800g	Speer 700g	Stab					800
14:05								800	
14:10							800		
14:15					800	800			
15:30				1000					
15:40	1500	1500	1500						