

OFFENE SALZBURGER LM 2005 ALLGEMEINE KLASSE & SCHÜLER A/B

Freitag, 10. Juni 2005 ULSZ-Rif



	SA-m	SA-w	SB-m	SB-w
13h00	100m		Weit/Z	Vortex
13h10		100m		
13h45	Weit	Hoch		75m
14h00			75m	
14h30	Kugel-4kg	Kugel-3kg		60m Hü
14h45			60m Hü	
15h15	Speer 600g	Speer 400g		Weit/Z
15h30	2000m	Weit	Vortex	
15h45	Hoch	2000m		
16h15			5x80m	
16h30				5x80m
16h45	4x100m	4x100m		
17h00			2000m	2000m
17h40	S-B: Mehrkampf (Weit/Z, 75m, 60m Hü, Vortex)			
18h00	Weit/Z: Zonenabsprung, 3 Versuche			
18h15	Vortex: mit Anlauf, 3 Versuche			
18h30	60m Hü: 64cm Hü-Höhe; Abstände 12m			
18h50	5x80m: Übergabezonen bei 80/160/240/320m dienen als Orientierung			
19h00				
19h10				
19h40				
19h50				
20h00				

MÄNNER			FRAUEN		
Kugel			Kugel		Hoch
				400mHü	
	400mHü			800m	
	800m	Hoch			
	100m				
Speer			Speer	100m	
	5000m				
	200m	Drei			Drei
				200m	
				5000m	

Samstag, 11. Juni 2005 ULSZ-Rif

MÄNNER			FRAUEN			SA-m	SA-w
				Stab		16h00	Stab
	Weit					16h30	
400m						17h00	
			400m			17h10	
						17h25	80m Hü
		Diskus		Weit	Diskus	17h45	100m Hü
	Stab					18h00	
110m Hü						18h10	
			100m Hü			18h20	
1500m						18h30	Diskus
		Hammer	1500m		Hammer	18h40	Diskus
						18h50	800m
4x100m						19h00	
			4x100m			19h10	
4x400m						19h20	

!!! 20h00 SIEGEREHRUNG 20h00!!!