

Zeit	Lauf	Weit 1	Weit 2	Wurf 1	Wurf 2
9.30	W10 VL	M9	W11	M10	M 7
9.45	W9 VL				
10.00	M11 VL	M 7	W10	M9	W 7
10.15	W8 VL				
10.30	M8 VL	W9	W 7	M11	W8
10.45	M10 VL				
11.00	M9	M10	W8	W11	M8
11.15	M 7				
11.30	W11 VL	M11	M8	W10	W9
11.45	W 7 VL				
12.00	M 7 EL				
12.05	M10 EL				
12.10	W8 EL				
12.15	M9 EL				
12.20	W7 EL				
12.25	W11 EL				
12.30	M8 EL				
12.35	W9 EL				
12.40	W10 EL				
12.45	M11 EL				
12.55	W 7	1 Runde			
13.00	W8	600m			
13.05	W9	600m			
13.10	W10	800 m			
13.15	W11	800 m			
13.25	M7	1 Runde			
13.30	M8	600m			
13.35	M9	600m			
13.40	M10	800 m			
13.50	M11	800 m			
14.00	Alle AK	2000 m			

Aufruf: 10 Min. vor dem Wettkampfbeginn am Aufruf

Legende:

Weit 1	innere Anlage	Wurf 1	vordere Anlage	VL	Vorlauf
Weit 2	äußere Anlage	Wurf 2	hintere Anlage	EL	Endlauf

Den Endlauf erreichen die 3 Zeitschnellsten der Vorläufe.

Bei Weitsprung und Ballwurf werden 4 Versuche absolviert (Pokalwertung).

Die Teilnehmer der längeren Läufe sollten auf diese vorbereitet sein.