

## Ablaufplan Chrono DM Groß-Gerau 30.08.

### Aktive

Lauf Nr.	Beginn	TN	m/w	Lauf	
1	09:30	10	w	200 m SV VL	5 VL
2	09:50	5	m	200 m SV VL	3 VL
ca. 15 Minuten Break					
3	10:15	7	w	3000 m V VL	4 VL
4	10:45	9	m	3000 m V VL	5 VL
ca. 15 Minuten Break					
5	11:30	10	w	500 m SV VL	5 VL
6	11:55	5	m	500 m SV VL	3 VL
ca. 45 Minuten Break					
7	13:00	4	w	200 m SV F	2 F
8	13:05	4	m	200 m SV F	2 F
ca. 15 Minuten Break					
9	13:30	4	w	3000 m V F	2 F
10	13:45	4	m	3000 m V F	2 F
ca. 15 Minuten Break					
11	14:15	4	w	500 m SV F	2 F
12	14:25	4	m	500 m SV F	2 F
ca. 45 Minuten Break					
13	15:15	offen	w	1000 m V F	4 F
14	15:30	offen	m	1000 m V F	4 F

#### Hinweis:

Alle Zeiten sind geschätzt und Folgezeiten können sich nach vorne oder hinten bewegen.