

## Ablaufplan Chrono DM Groß-Gerau 29.08. Junioren

Lauf Nr.	Beginn	TN	m/w	Lauf	
1	10:00	7	w	200 m SV VL	4 VL
2	10:20	9	m	200 m SV VL	5 VL
ca. 15 Minuten Break					
3	10:45	7	w	3000 m V VL	4 VL
4	11:15	10	m	3000 m V VL	5 VL
ca. 15 Minuten Break					
5	12:00	7	w	500 m SV VL	4 VL
6	12:20	9	m	500 m SV VL	5 VL
ca. 45 Minuten Break					
7	13:30	4	w	200 m SV F	2 F
8	13:35	4	m	200 m SV F	2 F
ca. 15 Minuten Break					
9	14:00	4	w	3000 m V F	2 F
10	14:10	4	m	3000 m V F	2 F
ca. 15 Minuten Break					
11	14:30	4	w	500 m SV F	2 F
12	14:35	4	m	500 m SV F	2 F
ca. 45 Minuten Break					
13	15:30	offen	w	1000 m V F	4 F
14	15:45	offen	m	1000 m V F	4 F

**Hinweis:**

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