

Zeitplan Kehraus 2026

am Sonntag den 20. September 2026

im Nattenbergstadion Lüdenscheid

Meldungen an: meldung@LG-Luedenscheid.de oder im LA.net 3.

Meldeschluss: Mittwoch, der 16. September 2026

Startunterlagen ab 10 Uhr im Stadion (Wettkampfbüro). 10.15 Uhr: Kampfrichterbesprechung.

alle Läufe sind Zeitendläufe.

Zeit	M (alle AK)	MJU20	MJU18	MJU16 (M14 M15)	MJU14 (M12 M13)	MKU12 (M10 M11)	W (alle AK)	WJU20	WJU18	WJU16 (W14 W15)	WJU14 (W12 W13)	WKU12 (W10 W11)	Zeit
11:00	Kugel	Kugel	Kugel			50m	Hoch (nur W)	Hoch	Hoch	Weit 2		50m	11:00
11:15					75m						75m		11:15
11:30	100m	100m	100m	100m		Weit 1							11:30
11:45												Weit 2	11:45
11:50	Hoch (nur M)	Hoch	Hoch				100m	100m	100m	100m			11:50
12:00				Kugel	Kugel								12:00
12:10	800m	800m	800m	Weit 1	Weit 1						Weit 2		12:10
12:20							800m	800m	800m				12:20
12:30	Hoch(ab M30)			Hoch									12:30
12:40	400m	400m	400m										12:40
12:50							400m	400m	400m	Kugel	Kugel		12:50
13:00	200m	200m	200m				Weit 2	Weit 2	Weit 2				13:00
13:10							200m	200m	200m				13:10
13:20							Hoch(ab W30)			Hoch			13:20
13:30	Weit 1	Weit 1	Weit 1	800m	800m	800m							13:30
13:45							Kugel	Kugel	Kugel	800m	800m	800m	13:45
14:15					4x75m						4x75m		14:15
14:30	4x100m	4x100m	4x100m	4x100m			4x100m	4x100m	4x100m	4x100m			14:30
14:45	3.000m	3.000m	3.000m				3.000m	3.000m	3.000m				14:45

Zeitplanänderungen vorbehalten

Kugelstoßen: Die Kugel-Gewichte richten sich nach den Bestimmungen der DLO.

Höhen Hochsprung:

M, MJU20, MJU18 1,40m bis 1,55m je 5cm, weiter je 3cm
 M30 und älter/ MJU16: 1,25m, weiter je 3 cm

W, WJU20, WJU18 1,30m bis 1,50m je 5cm, weiter je 3 cm
 W30 und älter /WJU16: 1,20m, weiter je 3 cm