

**Vorläufiger Zeitplan für den Mehrkampfwettkampf mit Kreismeisterschaftswertung  
am 12.+13.09.2026 in Menden**

hier: 12.09.26

| <b>Zeit</b>  | <b>M-M50</b>                   | <b>MU20</b>            | <b>MU18</b>            | <b>W-W50</b>           | <b>WU20</b>            | <b>WU18</b>            | <b>M14/<br/>M15</b>    | <b>W14/<br/>W15</b>    | <b>M12/<br/>M13</b>    | <b>W12/<br/>W13</b>    |
|--------------|--------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>13:00</b> | <b>Kampfrichterbesprechung</b> |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| <b>13:30</b> |                                |                        |                        | <b>100mH/<br/>80mH</b> | <b>100mH</b>           | <b>100mH</b>           |                        |                        |                        |                        |
| <b>13:40</b> |                                |                        |                        |                        |                        |                        | <b>100m</b>            | <b>100m</b>            | <b>Weit I</b>          | <b>Weit I</b>          |
| <b>14:00</b> |                                |                        |                        | <b>Hoch</b>            | <b>Hoch</b>            | <b>Hoch</b>            | <b>Kugel<br/>(4kg)</b> | <b>Kugel<br/>(3kg)</b> |                        |                        |
| <b>14:15</b> | <b>100m</b>                    | <b>100m</b>            | <b>100m</b>            |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| <b>14:45</b> | <b>Weit I</b>                  | <b>Weit I</b>          | <b>Weit I</b>          |                        |                        |                        |                        |                        | <b>75m</b>             | <b>75m</b>             |
| <b>15:00</b> |                                |                        |                        | <b>Kugel<br/>(4kg)</b> | <b>Kugel<br/>(4kg)</b> | <b>Kugel<br/>(3kg)</b> | <b>Hoch</b>            | <b>Hoch</b>            |                        |                        |
| <b>15:15</b> |                                |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        | <b>Ball<br/>(200g)</b> | <b>Ball<br/>(200g)</b> |
| <b>15:45</b> | <b>Kugel<br/>(7,26kg)</b>      | <b>Kugel<br/>(6kg)</b> | <b>Kugel<br/>(5kg)</b> |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| <b>16:00</b> |                                |                        |                        |                        |                        |                        | <b>Weit I</b>          | <b>Weit I</b>          | <b>Hoch</b>            | <b>Hoch</b>            |
| <b>16:15</b> |                                |                        |                        | <b>200m</b>            | <b>200m</b>            | <b>200m</b>            |                        |                        |                        |                        |
| <b>17:00</b> | <b>Hoch</b>                    | <b>Hoch</b>            | <b>Hoch</b>            |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |
| <b>18:15</b> | <b>400m</b>                    | <b>400m</b>            | <b>400m</b>            |                        |                        |                        |                        |                        |                        |                        |

Bitte gebt bei der Meldung eure Bestleistungen für die Läufe sowie den Hoch- und Stabhochsprung an.

hier: 13.09.26

| Zeit  | M-M50                   | MU20               | MU18              | W-W50           | WU20            | WU18            | M14/<br>M15     | W14/<br>W15     | M10/<br>M11 | W10/<br>W11 | M8/<br>M9   | W8/<br>W9   |
|-------|-------------------------|--------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 10:00 | Kampfrichterbesprechung |                    |                   |                 |                 |                 |                 |                 |             |             |             |             |
| 10:30 |                         |                    |                   |                 |                 |                 | 80mH            |                 |             |             |             |             |
| 10:40 | 110mH/<br>100mH         | 110mH              | 110mH             |                 |                 |                 |                 |                 |             |             |             |             |
| 11:15 | Diskus<br>(2kg)         | Diskus<br>(1,75kg) | Diskus<br>(1,5kg) |                 |                 |                 | Diskus<br>(1kg) |                 |             |             |             |             |
| 11:30 |                         |                    |                   | Weit I          | Weit I          | Weit I          |                 |                 |             |             |             |             |
| 11:45 |                         |                    |                   |                 |                 |                 |                 | 80mH            |             |             |             |             |
| 12:30 | Stab                    | Stab               | Stab              | Speer<br>(600g) | Speer<br>(600g) | Speer<br>(500g) | Stab            | Speer<br>(500g) | Weit III    | Weit III    |             |             |
| 13:00 |                         |                    |                   |                 |                 |                 |                 |                 |             |             |             |             |
| 13:30 | Speer<br>(800g)         | Speer<br>(800g)    | Speer<br>(700g)   |                 |                 |                 | Speer<br>(600g) |                 |             |             | 50m         | 50m         |
| 13:45 |                         |                    |                   |                 |                 |                 |                 |                 | 50m         | 50m         |             |             |
| 14:00 |                         |                    |                   | 800m            | 800m            | 800m            |                 | 800m            |             |             | Weit III    | Weit III    |
| 14:15 |                         |                    |                   |                 |                 |                 |                 |                 | SB<br>(80g) | SB<br>(80g) |             |             |
| 14:45 |                         |                    |                   |                 |                 |                 | 1000m           |                 |             |             |             |             |
| 15:00 | 1500m                   | 1500m              | 1500m             |                 |                 |                 |                 |                 |             |             | SB<br>(80g) | SB<br>(80g) |