Riegenlaufplan, Samstag, 10. Juli 2010												
Zeit	R 1	R 2	R 3	R 4	R 5	R 6	R 7	R 8	R 9	R 10	Zeit	
	M14/M15	W14	W15	W14	W14	W15	W14	W15	W14	W15		
	8-Kampf	7-Kampf	7-Kampf	BW S/S	BW S/S	BW S/S	BW Lauf	BW Lauf	BW Wurf	BW Wurf		
gem.T	17	13	18	21	21	26	16	12	12	16		
12:30				**100 m**	**100 m**	**100 m**					12:30	
13:00				Hoch 1	Hoch 2	Hoch 3	**100 m**	**100 m**			13:00	
13:30							Weit 1	Weit 2	**100m**	**100m**	13:30	
14:00	**80m H**								Kugel 1	Diskus	14:00	
14:15		**80m H**	**80m H**								14:15	
14:30	Kugel 2										14:30	
14:45											14:45	
15:00		Kugel 1	Hoch 2	80m H	80m H	80m H			Diskus		15:00	
15:15	Hoch 1						80m H	80m H		Kugel 2	15:15	
15:30											15:30	
15:45							Ball	Ball			15:45	
16:00				Weit 1	Speer	Weit 2			80m H	80m H	16:00	
16:15											16:15	
16:45		Hoch 2	Kugel 2								16:45	
17:15	Weit 2			Speer			2000m	2000m	Weit 1		17:15	
17:30										Weit 3	17:30	
18:00		100m	100m		Weit 1						18:00	
18:15						Speer					18:15	
Die angegeben Zeiten sind nur Richtwerte, die unter- oder überschritten werden können.												
Das Speerwerfen findet auf einer Anlage statt.												

Riegenlaufplan, Sonntag, 11. Juli 2010												
Zeit	R 1	R 2	R 3	R 11	R 12	R 13	R 14	Zeit				
	M14/M15	W14	W15	M14	M15	M14/15	M14/15					
	8-Kampf	7-Kampf	7-Kampf	BW S/S	BW S/S	BW Lauf	BW Wurf					
gem.T	17	14	19	25	18	22	16					
09:30	**Diskus**							09:30				
10:00		**Weit 1**	**Weit 2**					10:00				
10:30	Stabhoch			**100m**	**100m**			10:30				
11:00						**100m**		11:00				
11:15		Speer		Hoch 1	Weit 1			11:15				
11:30						Weit 2	**100m**	11:30				
12:00			Speer				Kugel	12:00				
12:15						80m H		12:15				
12:30					80m H			12:30				
12:45	Speer						80m H	12:45				
13:00				80m H		Ball		13:00				
13:15		800m	800m		Hoch 1			13:15				
13.30								13.30				
13:45				Weit 1			Diskus	13:45				
14:00	1000m							14:00				
14:15						2000m	Weit 2	14:15				
14:30				Speer				14:30				
15:45								15:45				
					Speer							
Die angegeben Zeiten sind nur Richtwerte, die unter- oder überschritten werden können.												
Das Speerwerfen findet auf einer Anlage statt.												