

**vorläufiger Ablaufplan 22.Harzer Seniorensportfest**  
**17.Juni 2017 Blankenburg /Harz**  
**Änderungen vorbehalten**

09:30 Uhr	5000 m alle AK Weit - Frauen alle AK
10:00 Uhr	<b>Eröffnung</b>
10:15 Uhr	100 m - Männer alle AK
10:15 Uhr	Kugel Männer M30 - M45
10:25 Uhr	100 m Frauen alle AK
10:30 Uhr	Speer Frauen alle AK
10:50 Uhr	400 m - Frauen & Männer alle AK <b>11:15 - 11:45 "Familienstaffellauf"</b>
ca. 11:00 Uhr	Kugel Männer M50 - M70 u älter
11:15 Uhr	Weit Männer alle AK
11:30 Uhr	Speer Männer alle AK / 2 Gruppen - erst M30 -M45 , dann M50 - und älter
11:45 Uhr	Kugel Frauen alle AK
12:15 Uhr	1500 m Männer alle AK
12:30 Uhr	800 m Frauen alle AK
12:45 Uhr	200m alle AK
ca. 13:30 Uhr	Keule alle AK

10min vorher Aufruf an der Wettkampfstätte  
Lauf vor Technik

Stand 16.05.2017