

Athletiktest- Biathlon/ Skilanglauf U11 - U15 (m/w)

Am 10.08.2024 in Zella Mehlis

GROBZEITPLAN

Anzahl							Trainingstag AT	
	22	12	17	16	25	23	14	13
	12 w	12 m	13 w	13 m	14/15 w	14/15 m	Stephan Reuter U11w	Inga Duge U11m
08:30								
08:45	Einweisung und Riegeinteilung						Einweisung	
09:00	60m Sprint		Schlagball	Weitsprung 1	Weitsprung 2		Lauf ABC/ Vor	Lauf ABC/ Vor
09:15		60m Sprint				Schlagball		
09:30	Weitsprung 1		60m Sprint			Schlagball	Sprint*	Sprint*
09:45		Weitsprung 2		60m Sprint			Schlagball	Schlagball
10:00			Weitsprung 1		60m Sprint		M/B	M/B
10:15				Schlagball		60m Sprint		
10:30	1000m						Weitsprung 1	
10:37		1000m					Weitsprung 2	
10:44			1000m					
10:51				1000m				Weitsprung 2
10:58					1000m			
11:05						1000m		
11:12							1000m	
11:19								1000m
11:00	Schlagball		M/B					
11:15		Schlagball	ReckSki	M/B				
11:30	KaBu				ReckSki	M/B		
11:45		KaBu	KLZ-Schräg	10erSprS		ReckSki		
12:00	10erSprS	Rumpfkraft			KaBu		ReckSki	
12:15	Rumpfkraft		10erSprS	ReckSki		10erSprS	KLZ-Schräg	
12:30		10erSprS			KLZ-Schräg	KaBu		ReckSki
12:45	ReckSki		Rumpfkraft	KaBu	M/B			KLZ-Schräg
13:00		KLZ-Schräg		Rumpfkraft	10erSprS	KLZ-Schräg	KaBu	
13:15	KLZ-Schräg	ReckSki	KaBu		Rumpfkraft		10erSprS	10erSprS
13:30	M/B	M/B		KLZ-Schräg		Rumpfkraft		KaBu

Startzeit Disziplin		KARI- Einteilung		
1	9:00	Schlagball	Zeit1	Michael Roth
2			Schreiben	Holger Marr
3	9:00	60m Sprint	Start	Frank Liebaug
4			Ziel	Raphael Allin
5			Schreiber	Mathieu Henniger
6	9:00	Weitsprung 1	Messen1	Thomas Straube
7			Messen2	Dirk Voß
8			Harken	Roland Werner
9	9:00	Weitsprung 2	Messen1	Yves Schnepf
10			Messen2	Siegmar Jäger
11			Harken	Bernd Jäger
12	10:30	1000m	Video1	Toni Schmidt
13			Kontrolle1	Anne Mittelsdorf
14			Video2	Norman Arnold
15			Kontrolle2	Laura Stark
16	11:00	M/B	Abnehmer	Kerstin Hippler
17			Schreiber	Nico Nußbicker
1	11:15	ReckSki	KaRi1	Patrik Baumbach
2			KaRi2	Andre Heßler
3			KaRi3	Klaus Spieß
4			Zeitnehmer/Schreibe	Tobias Rupprecht
5	12:00	Rumpfkraft	KaRi1	Leo Pestel
6			KaRi2	Uwe Müller
7			KaRi3	Günter Beutel
8	11:45	KLZ-Schräg	KaRi1	Sebastian KvN
9			KaRi2	Ralf Hillbrunner
10			Zeitnehmer/Schreibe	Jan Hoffmann
11	11:30	KaBu	Zeit1	Marc Förster
12			Zeit2	Ina Schubert
13	11:45	10erSprS	Messen1	Denis Müller
14			Helfer	Thomas Steinke

keine 60m dafür "Sprinttraining"