

Zeit- und Rundenplan

Von	Bis	Was	Crosslauf		Handballtraining	Rückwärts, vorwärts, los!		
8:30	9:15	Ankunft und Anmeldung						
8:45	9:15	Jurybriefing						
9:15	9:30	Eröffnung, anschl. Fragen der Coaches						
10:00	10:25	Runde 1/ Lauf 1	1A	1B	1	1A	1B	
10:25	10:45	Pause				<i>ggf. kurze Pause</i>		
10:45	11:10	Runde 1/ Lauf 2	1B	1A	1	ZR 1		
11:10	11:30	Pause						
11:30	11:55	Runde 2/ Lauf 1	2A	2B	2	2A	2B	
11:55	12:15	Pause				<i>ggf. kurze Pause</i>		
12:15	12:35	Runde 2/ Lauf 2	2B	2A	2	ZR 2		
12:35	13:30	Mittagspause						
13:30	13:55	Runde 3/ Lauf 1	3A	3B	3	3A	3B	
13:55	14:15	Pause				<i>ggf. kurze Pause</i>		
14:15	14:50	Runde 3/ Lauf 2	3B	3A	3	ZR 3		
14:50	15:10	Pause						
15:10	15:50	Finale Duell					Finale	
15:50	16:15	Auswertung/ Abbau						
16:15	16:30	Siegerehrung						

Die Zuordnung zu den einzelnen Startgruppen erhalten die Teams vor Ort beim Wettbewerb.