

# Rheinland-Pfalz & Rheinhessen Staffel Meisterschaften



## Staffel 4x 400 m / 3x 800 m / 3x 1000 m

	Männer	männliche Jugend	Frauen	weibliche Jugend	U16 m	U16 w	U14 m	U14 w	U12 m	U12 w
<b>Vorprogramm</b>	<b>Kurz sprint Staffeln</b>									
13:00									4 x 50 m	4 x 50 m
13:10							4 x 75 m	4 x 75 m		
13:20						4 x 100 m				
13:30					4 x 100 m					
13:40			4 x 100 m	4 x 100 m						
13:50	4 x 100 m	4 x 100 m								
14:00										3 x 800 m
14:15									3 x 800 m	
<b>Hauptprogramm</b>	<b>Rheinland-Pfalz &amp; Rheinhessen Meisterschaften Langstaffel</b>									
14:30								3 x 800 m		
14:40							3 x 800 m			
14:50				4 x 400 m						
15:00			4 x 400 m							
15:10		4 x 400 m								
15:20	4 x 400 m									
15:30						3 x 800 m				
15:40			3 x 800 m	3 x 800 m						
15:50					3 x 1000 m					
16:05	3 x 1000 m	3 x 1000 m								
16:20	10000 m									



**01.Mai 2014 ab 13 Uhr**  
**OTTO-SCHOTT-Sportzentrum Mainz**