

**Westf. und Nordrhein DAMM-Endkämpfe 2010  
am 08. Mai 2010 in Lüdenscheid, Nattenberg-Stadion**

**Z e i t p l a n**

<b>Zeit</b>	<b>M 30</b>	<b>M 40</b>	<b>M 50</b>	<b>M 60</b>	<b>M 70</b>	<b>W 30</b>	<b>W 40</b>	<b>W 60</b>
12:00	Mannschaftsbesprechung							
13:00	Speer		100 m			Weit Speer	Weit	Weit
13:15		100 m	Hoch					
13:30	100 m							
13:40								
13:50								
14:00	Diskus	Weit Diskus				100 m	100 m	100 m
14:15			800 m			Kugel	Kugel	Kugel
14:25		800 m						
14:30	Hoch	Hoch						
14:35						800 m	800 m	
14:45	1500 m		Weit					
15:00								3000m
15:15			Kugel	Kugel	Kugel	Diskus	Diskus	
15:20			3000m	3000m	3000m			
15:30	Weit							
15:45	400 m			100 m	100m			
15:50								
16:00	5000m	5000m				Hoch		
16:10			Diskus	Weit Diskus	Weit			
16:30	Kugel	Kugel				4x100m	4x100m	4x100m
16:40			4x100m					
16:50	4x100m	4x100m						
17:15				4x100m	4x100m			
17:30	Siegerehrungen							