

ZEITPLAN - LM Lingen - 12.-14.06.2026

Zeit	Männer	Frauen	mJU20	wJU20	mJU18	wJU18
------	--------	--------	-------	-------	-------	-------

TAG

Zeit	M15	M14	W15	W14	BSN M/F	BSN U20	BSN U17
------	-----	-----	-----	-----	---------	---------	---------

FREITAG

17:45			Weitsprung			Hammer
18:00		Hochsprung				
18:30						
18:45						
19:05						Weitsprung
19:15	Hammer		Hammer			
19:25			3.000 m			
19:45						
20:05				3.000 m		
20:10	Hochsprung					
20:25						1.500 m
20:35						
20:35		Speerwurf			1.500 m	
20:40			Weitsprung			
20:55		5.000 m				
21:20	5.000 m					

F 17:45			Hammer	Hammer	Weit w.		
F 18:00							
F 18:30			300 m				
F 18:45	300 m						
F 19:05	3.000 m					Weit w.	
F 19:15							
F 19:25							
F 19:45			3.000 m				
F 20:05							
F 20:10					Ku Rollis w		
F 20:25							
F 20:35					Ku/Di/Sp- Rollies	Ku/Di/Sp- Rollies	
F 20:35					1.500m	1.500m	1.500m
F 20:40					Weit w.		
F 20:55					5.000m w.		
F 21:20					5.000m m.		

ZEITPLAN - LM Lingen - 12.-14.06.2026

Zeit	Männer	Frauen	mJU20	wJU20	mJU18	wJU18	TAG	Zeit	M15	M14	W15	W14	BSN M/F	BSN U20	BSN U17
------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-----	-----	---------	---------	---------

SAMSTAG

Zeit	Männer	Frauen	mJU20	wJU20	mJU18	wJU18	TAG	Zeit	M15	M14	W15	W14	BSN M/F	BSN U20	BSN U17	
10:30					Hammer		sA	10:30	Hammer	Hammer		Kugel				
10:40							sA	10:40	300 m Hü							
10:45							sA	10:45					Standweit			
10:50							sA	10:50	Weitsprung		300 m Hü				Weit m.	
11:00							sA	11:00		Hochsprung						
11:10		400 m Hü		400 m Hü			sA	11:10							Weit (Z.)	
11:15						400 m Hü	sA	11:15								
11:25					400 m Hü		sA	11:25		MFS		MFS				
11:40	400 m Hü		400 m Hü				sA	11:40								
11:50							sA	11:50								
12:00		Hammer		Hammer	400 m		sA	12:00						400m m.	400m m.	
12:10	Kugel					400 m	sA	12:10						400m w.	400m w.	
12:20			800 m				sA	12:20					800m m.			
12:30				800 m			sA	12:30					800m w.			
12:40		800 m					sA	12:40		Weitsprung						
12:50	800 m						sA	12:50								
13:00	ERÖFFNUNG							13:00	Eröffnung							
13:05		Stabhoch		Stabhoch		Hochsprung	sA	13:05						Hech w.		
13:10							sA	13:10	Speerwurf			Diskus	400m R.	400m R.	Speer m.	
13:30							sA	13:30				100 m Q				
13:45							sA	13:45		400 m Q	100 m Q (ZL)					
13:55							sA	13:55	400 m Q							
14:00							sA	14:00				800 m				
14:10							sA	14:10		Kugel	800 m				800m w.	
14:10							sA	14:10			Speer					

ZEITPLAN - LM Lingen - 12.-14.06.2026

Zeit	Männer	Frauen	mJU20	wJU20	mJU18	wJU18	TAG	Zeit	M15	M14	W15	W14	BSN M/F	BSN U20	BSN U17
14:20							sA	14:20		800 m					Speer-w.
14:25	Dreisprung		Dreisprung				sA	14:25							
14:30							sA	14:30	800 m						800m m.
14:40							sA	14:40					Speer-w.		
14:45							sA	14:45	Hochsprung			100 m ZL			Hech m.
14:55				Diskus			sA	14:55			100 m ZL (F)				
15:00							sA	15:00							
15:05							sA	15:05		100 m ZL					
15:15							sA	15:15	100 m ZL						
15:30							sA	15:30	Kugel			Speer	100m R.	100m R.	Kugel m.
15:45					100 m Q	Dreisprung	sA	15:45		Diskus	Dreisprung				
15:55						100 m Q	sA	15:55							
16:05							sA	16:05				100 m F			
16:10	Stabhoch		Stabhoch				sA	16:10			100 m F (-)				
16:20							sA	16:20		100 m F					
16:25							sA	16:25	100 m F						
16:35							sA	16:35					100m	100m	100m
16:45					Speer		sA	16:45			Hochsprung			Speer m.	
16:50		Kugel			100 m HF		sA	16:50							
17:00						100 m HF	sA	17:00				Weit			
17:10						800 m	sA	17:10						800m-w.	
17:20					800 m		sA	17:20						800m m.	
17:35							sA	17:35					800m R.	800m R.	
17:40							sA	17:40	Diskus						Diskus m.
17:50						100 m F	sA	17:50							
18:00					100 m F		sA	18:00							

ZEITPLAN - LM Lingen - 12.-14.06.2026

Zeit	Männer	Frauen	mJU20	wJU20	mJU18	wJU18	TAG	Zeit	M15	M14	W15	W14	BSN M/F	BSN U20	BSN U17
------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-----	-----	---------	---------	---------

SAMSTAG - ABEND

Zeit	Männer	Frauen	mJU20	wJU20	mJU18	wJU18	TAG	Zeit	M15	M14	W15	W14	BSN M/F	BSN U20	BSN U17
19:30	Diskus	100 m Q			Weitsprung		sA	19:30							
19:40	100 m Q (ZL)		Hochsprung				sA	19:40					Hoch m.		
19:50			100 m ZL	Kugel			sA	19:50					Kugel w.		
20:00				100 m ZL			sA	20:00							
20:10				400 m			sA	20:10							
20:20			400 m				sA	20:20							
20:30		100 m HF					sA	20:30							
20:35		Diskus					sA	20:35							
20:40	100 m HF (F)						sA	20:40							
20:45		Weitsprung					sA	20:45						Weit m.	
20:50			100 m F				sA	20:50							
21:00				100 m F			sA	21:00							
21:10	400 m						sA	21:10					400m m.		
21:20		400 m					sA	21:20					400m w.		
21:30							sA	21:30					200m R.	200m R.	
21:40		100 m F					sA	21:40							
21:45	100 m F (-)						sA	21:45							
21:55			100 m F				sA	21:55							
22:05				100 m F			sA	22:05							

ZEITPLAN - LM Lingen - 12.-14.06.2026

Zeit	Männer	Frauen	mJU20	wJU20	mJU18	wJU18	TAG	Zeit	M15	M14	W15	W14	BSN M/F	BSN U20	BSN U17
------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-----	------	-----	-----	-----	-----	---------	---------	---------

SONNTAG

Zeit	Männer	Frauen	mJU20	wJU20	mJU18	wJU18	TAG	Zeit	M15	M14	W15	W14	BSN M/F	BSN U20	BSN U17	
10:30					Speer	Dreisprung	Kugel	sO	10:30	Dreisprung	3.000 m	Diskus		Speer-w.	Kugel-w.	Diskus-w.
10:45						3.000 m	Stabhoch	sO	10:45			Stabhoch	Stabhoch		3.000m-w.	3.000m-w.
11:00						Hochsprung		sO	11:00				3.000 m		Hoch-w.	
11:15							3.000 m	sO	11:15						3.000m-w.	3.000m-w.
11:30			1.500 m					sO	11:30		Speer					
11:45				1.500 m				sO	11:45							
11:55	1.500 m	Dreisprung		Dreisprung				sO	11:55							
12:05		1.500 m	Diskus					sO	12:05					Diskus m.		
12:10								sO	12:10			Kugel				Kugel-w.
12:15								sO	12:15		80 m H.V.					
12:20								sO	12:20	80 m H.V.						
12:25								sO	12:25				80 m H.V.			
12:30								sO	12:30			80 m H.V.				
12:40							100 m H. V.	sO	12:40							
12:45				100 m H. V.				sO	12:45				Hochsprung			
12:50		100 m H. V.						sO	12:50							
12:55					110 m H.V.	Speer		sO	12:55						Speer-w.	
13:00			110 m H.V.					sO	13:00							
13:05	110 m H.V.							sO	13:05							
13:10							200 m	sO	13:10						200m-w.	200m-w.
13:20				200 m	Diskus			sO	13:20					200m w.	Diskus-w.	
13:30	Weitsprung	200 m			Stabhoch			sO	13:30	Stabhoch	Stabhoch					

ZEITPLAN - LM Lingen - 12.-14.06.2026

Zeit	Männer	Frauen	mJU20	wJU20	mJU18	wJU18	TAG	Zeit	M15	M14	W15	W14	BSN M/F	BSN U20	BSN U17
13:35							so	13:35							
13:40					200 m		so	13:40						200m m.	200m m.
13:50			200 m				so	13:50					200m m.		
14:00	200 m		Kugel				so	14:00					Kugel m.		
14:15	Speer						so	14:15		80 m H.F.					
14:20							so	14:20	80 m H.F.						
14:25							so	14:25				80 m H. F			
14:30						100 m H.F.	so	14:30			80 m H.F				
14:40				100 m H.F.			so	14:40							
14:45		100 m H.F		Hochsprung			so	14:45					Hoch w.		
14:50					110 m H. F		so	14:50			Weitsprung				
14:55			110 m H.F.				so	14:55							
15:00	110 m H. F				Kugel		so	15:00						Kugel m.	Weit w.
15:05						Diskus	so	15:05						Diskus w.	
15:25							so	15:25	4 x 100 m						
15:30							so	15:30			4 x 100 m				
15:45			Speer			4 x 100 m	so	15:45					Speer m.		
15:50				4 x 100 m			so	15:50							
15:55					4 x 100 m		so	15:55							
16:00			4 x 100 m				so	16:00							
16:05		4 x 100 m					so	16:05							
16:10	4 x 100 m						so	16:10							
16:20	4 x 100 m mixed						so	16:20							