

**Zeitplan 49. Internationales Leichtathletik Meeting/Rhede  
5. NRW Hammerwurf-Cup  
20. Juli 2019 BESAGROUP-Sportpark Rhede**

<b>Zeit</b>	<b>Lauf</b>	<b>Sprung/Wurf</b>
13:00		Hammerwurf U16+U18 männlich+weiblich
14:30		Hammerwurf Männer/U23/U20
<b>15:00</b>	<b>4x400m DM U23 Juniorinnen</b>	
<b>15:25</b>	<b>4x400m DM U23 Junioren</b>	
16:00		Hammerwurf Frauen/U23/U20
16:00	100m Endlauf weibliche U18	
16:05	100m Zeitvorläufe Frauen	Hochsprung wU16/18/20
16:20	100m Zeitvorläufe Männer	
16:30		Weitsprung Frauen/U18
16:40	8x50m Talentstaffeln U12	
17:00	800m Männer/U20	
17:15	100m Endläufe Frauen B+A	
17:25	100m Endläufe Männer B+A	
17:45	400m Frauen	Hochsprung mU16/18/20
18:00	400m Männer	Speerwurf Frauen/U20
18:15	800m Frauen/U20	
18:30	400m Hürden Frauen/U20	
18:45	400m Hürden Männer/U20	
19:00	200m Frauen	Dreisprung Frauen Weitsprung Männer
19:15	200m Männer	
19:30	1500m Männer/U20	
19:45	4x100m Frauen/U20	
19:55	4x100m Männer/U20	