

Laufeinteilung und Dauer Rheinhessen-Cup 2022

Alle Angaben ohne Gewähr, kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Lauf	Anzahl Läufe	Einzel / Mannschaft	Disziplin	Start Disziplin	Ende Disziplin
1-8	8	E	50m Hindernis	09:00	09:16
9-15	7	E	200m Hindernis	09:19	09:47
16-22	7	E	100m Hindernis	09:50	10:11
23-27	5	M	4x50m Hindernis	10:14	10:29
Pause				10:32	10:37
28-35	8	E	50m k. Schwimmen	10:40	10:56
36-38	3	E	25m Bauchlage	10:59	11:05
39-53	15	E	50m Retten	11:08	12:08
54	1	M	4x25m Rücken	12:11	12:15
Pause				12:18	12:23
55-58	4	M	4x25m Puppenst.	12:26	12:42
59-66	8	E	50m Flossen	12:45	13:01
67-70	4	E	100m komb. Rett.	13:04	13:28
Pause				13:31	13:36
71	1	M	4x25m Gurtretterst.	13:39	13:43
72-75	4	M	4x50m Gurtretterst.	13:46	14:06
Pause				14:09	14:19
76-81	6	E	50m Retten mit Fl.	14:22	14:46
82-87	6	E	100m Retten mit Fl.	14:49	15:07
Pause				15:10	15:30
88-96	9	E	100m Lifesaver	15:33	16:18
97-99	3	E	25m Rücken ohne Arm	16:21	16:33
Pause				16:36	16:41
100	1	M	4x25m Rettungsst.	16:44	16:48
101-104	4	M	4x50m Rettungsst.	16:51	17:11
Pause				17:14	17:34
105-111	7	E	200m Superlifesaver	17:37	18:26