

Laufenteilung und Dauer Rheinhessen-Cup 2024
Alle Angaben ohne Gewähr, kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Lauf	Anzahl Läufe	Einzel / Mannschaft	Disziplin	ca. Dauer pro Lauf inkl. Vorbereitung	Gesamtdauer	Start Disziplin	Ende Disziplin
1-8	8	E	200m Hindernis	00:03	00:28	09:00	09:28
9-18	10	E	50m Hindernis	00:02	00:20	09:31	09:51
19-29	11	E	100m Hindernis	00:02	00:27	09:54	10:21
30-30	1	M	4x25m Hindernis	00:03	00:03	10:24	10:27
31-36	6	M	4x50m Hindernis	00:03	00:18	10:30	10:48
Pause				00:05	00:05	10:51	10:56
37-47	11	E	50m k. Schwimmen	00:01	00:19	10:59	11:18
48-48	1	E	25m Bauchlage	00:02	00:02	11:21	11:23
49-69	21	E	50m Retten	00:03	01:03	11:26	12:29
70-71	2	M	4x25m Rücken	00:04	00:08	12:32	12:40
Pause				00:05	00:05	12:43	12:48
72-76	5	M	4x25m Puppenst.	00:03	00:15	12:51	13:06
77-87	11	E	50m Flossen	00:01	00:16	13:09	13:26
88-99	12	E	100m Lifesaver	00:04	00:48	13:29	14:17
100-100	1	E	25m Rücken ohne Arm	00:04	00:04	14:20	14:24
Pause				00:05	00:05	14:27	14:32
101-102	2	M	4x25m Gurtretterst.	00:04	00:08	14:35	14:43
103-107	5	M	4x50m Gurtretterst.	00:05	00:25	14:46	15:11
Pause				00:10	00:10	15:14	15:24
108-110	3	M	100m komb. Rett.	00:06	00:18	15:27	15:45
111-119	9	E	50m Retten mit Fl.	00:03	00:31	15:48	16:19
120-125	6	E	100m Retten mit Fl.	00:02	00:15	16:22	16:37
Pause				00:05	00:05	16:40	16:45
126-127	2	M	4x25m Rettungsst.	00:04	00:08	16:48	16:56
128-132	5	M	4x50m Rettungsst.	00:05	00:25	16:59	17:24
Pause				00:20	00:20	17:27	17:47
133-142	10	E	200m Superlifesaver	00:06	01:00	17:50	18:50