



After Work - Turbo Ruck Zuck

Freitag 24. Juli



PARCOUR 1	
Richter: Kohl Michael	
A-Lauf LK1	Umbau
16:30	Besichtigung Small/Medium LK 1
16:40	Start Small / Medium LK1
17:10	Besichtigung Large LK1
17:20	Start Large LK1
A-Lauf LK2	Umbau
18:20	Besichtigung Large LK 2
18:30	Start Large LK 2
18:50	Besichtigung Small/Medium LK 2 / alle Oldies
	Start Small / Medium LK 2
	Start Oldie Large/Medium/Small
A-Lauf LK3	Umbau
19:40	Besichtigung Small/Medium LK 3
19:50	Start Small / Medium LK 3
20:10	Besichtigung Large LK 3
	Start Large LK 3
20:25	UMBAU Proberichten Frick Sonja
21:00	Besichtigung Alle
21:10	Start Small/Medium/Large
	Start Oldies

ca 21:50 Ende

PARCOUR 2	
16:00	Meldung für Erstarter und Starter ohne gültige Lizenzkarte!
Richter: Horvath Rudi	
A-Lauf LK1	Umbau
16:30	Besichtigung Large LK1
16:40	Start Large LK1
17:10	Besichtigung Small/Medium LK 1
17:20	Start Small / Medium LK1
A-Lauf LK2	Umbau
18:20	Besichtigung Small/Medium LK 2
18:30	Start Small / Medium LK 2
18:50	Besichtigung Large LK 2
	Start Large LK 2
J Open	Umbau
19:40	Besichtigung Large LK 3
19:50	Start Large LK 3
20:10	Besichtigung Small/Medium LK 3 / alle Oldies
	Start Small / Medium LK 3
	Start Oldie Large/Medium/Small

Hallenschuhe und Mund-Nasen-Schutz nicht vergessen!
Desinfektionsmittel stehen im Aufenthaltsbereich und im
Sanitärcontainer zur Verfügung.