

Uhrzeit:	Allgemeines	Sport 1: Schwimmen	Sport 2: Sportabzeichen
8:00 - 9:00	Organisation, Aufbau, Aufgabenverteilung		
9:00 - 10:00		Vorbereitung Schwimmabzeichen	
10:00 - 11:00	Start, Einsatz der PrüferInnen	Abzeichen: Seepferdchen	Vorbereitung der Stationen
10:00	Begrüßung Oelmann, Landeswandertag		
10:30			
11:00 - 12:00		Abzeichen: Bronze	(Material, Uhren, etc.)
12:00 - 13:30	"Übergangsblock", Catering, Start DAS		Übergabe Schwimmstationen
			Überprüfung der Schwimmfähigkeit
13:30 - 14:30			Bereich: Ausdauer
			Schwimmen: 25m/200m/400m/800m
			Laufen: 800m/3000m/Nordic Walking
14:30 - 15:30			Bereich: Kraft
			Medizinball, Werfen, Kugelstoßen
			Standweitsprung, Gerätturnen
15:30 - 16:30			Bereich: Schnelligkeit
			Laufen, Radfahren
			Gerätturnen
16:30 - 17:30			Bereich: Koordination
			(Hoch-)Weitsprung, Seilspringen

			Gerätturnen
17:30 - 18:30			
18:30 - 19:30	Durchführung aller Ehrungen	Siegerehrung	Siegerehrung