

Beginn	Ende	Bezeichnung	Ort	Anmerkungen
10:00	10:05	Treff/Begrüßung	Fechthalle Seiteneingang MBS-Arena	
10:05	10:15	Umziehen	Umkleide Fechthalle	T-Shirt, kurze Sporthose, saubere Turnschuhe Indoor
10:15	10:30	gemeinsames Warm up	Fechthalle	
10:30	12:00	Stationsbetrieb	Fechthalle	
12:00	12:15	Umziehen/Sportstättenwechsel	Umkleide Fechthalle	
12:15	13:00	Coopertest/Schnupperschießen	Stadion	lange Laufsachen, Laufschuhe outdoor
13:00	13:20	Sportstättenwechsel/Umziehen	Umkleide Swhalle	Schwimmsachen
13:20	13:30	Messung Körperdaten	Swhalle	
13:30	14:00	Schwimmtests	Swhalle	
14:00		Umziehen/Verabschiedung	Foyer Swhalle	

Mitzubringen: Kleines Zahlenschloß für die Umkleide, Indoor- und Outdoorsportschuhe, kurze und lange Sporthose, T-Shirt, langes Oberteil/Jacke Outdoor, Handtuch, Badekappe, Schwimmbrille, Badelatschen, Trinkflasche, kleine Snacks für Zwischendurch (am besten Banane), (eigenes Springseil, falls vorhanden)