

Zeitplan 23. Rhein-Main Cup 2026 - Samstag 26.09.2026

Wettkampf	Strecke	Lauf	Uhrzeit
	Einlass		08:00 Uhr
	Helferbriefing und Saftycheck		08:30 Uhr
	Begrüßung und Eröffnung		09:00 Uhr
Wk 1	Statik	Lauf 1	Toptime: 10:00 Uhr, Warmup: 09:15 Uhr, Countdown: 09:57 Uhr
		Lauf 2	Toptime: 10:12 Uhr, Warmup: 09:27 Uhr, Countdown: 10:09 Uhr
		Lauf 3	Toptime: 10:24 Uhr, Warmup: 09:39 Uhr, Countdown: 10:21 Uhr
		Lauf 4	Toptime: 10:36 Uhr, Warmup: 09:51 Uhr, Countdown: 10:33 Uhr
		Lauf 5	Toptime: 10:48 Uhr, Warmup: 10:03 Uhr, Countdown: 10:45 Uhr
Wk 2	8 x 25m Speed Apnea	Lauf 1	Toptime: 11:10 Uhr, Warmup: 10:25 Uhr, Countdown: 11:09 Uhr
Wk 3	2 x 25m Speed Apnea	Lauf 1	
Wk 4	DYN-BF	Lauf 1	Toptime: 13:00 Uhr, Warmup: 12:15 Uhr, Countdown: 12:57 Uhr
		Lauf 2	Toptime: 13:10 Uhr, Warmup: 12:25 Uhr, Countdown: 13:07 Uhr
		Lauf 3	Toptime: 13:20 Uhr, Warmup: 12:35 Uhr, Countdown: 13:17 Uhr
		Lauf 4	Toptime: 13:30 Uhr, Warmup: 12:45 Uhr, Countdown: 13:27 Uhr
		Lauf 5	Toptime: 13:40 Uhr, Warmup: 12:55 Uhr, Countdown: 13:37 Uhr
		Lauf 6	Toptime: 13:50 Uhr, Warmup: 13:05 Uhr, Countdown: 13:47 Uhr
Wk 5	DYN	Lauf 1	Toptime: 14:00 Uhr, Warmup: 13:15 Uhr, Countdown: 13:57 Uhr
		Lauf 2	Toptime: 14:08 Uhr, Warmup: 13:23 Uhr, Countdown: 14:05 Uhr
Wk 6	DNF	Lauf 1	Toptime: 14:16 Uhr, Warmup: 13:31 Uhr, Countdown: 14:13 Uhr
		Lauf 2	Toptime: 14:24 Uhr, Warmup: 13:39 Uhr, Countdown: 14:21 Uhr
		Lauf 3	Toptime: 14:32 Uhr, Warmup: 13:47 Uhr, Countdown: 14:29 Uhr
		Lauf 4	Toptime: 14:40 Uhr, Warmup: 13:55 Uhr, Countdown: 14:37 Uhr
		Lauf 5	Toptime: 14:48 Uhr, Warmup: 14:03 Uhr, Countdown: 14:45 Uhr
		Lauf 6	Toptime: 14:56 Uhr, Warmup: 14:11 Uhr, Countdown: 14:53 Uhr
		Lauf 7	Toptime: 15:04 Uhr, Warmup: 14:19 Uhr, Countdown: 15:01 Uhr
Wk 7	4 x 25m Speed Apnoe	Lauf 1	Toptime: 15:45 Uhr, Warmup: 15:00 Uhr, Countdown: 15:44 Uhr
		Lauf 2	Toptime: 15:51 Uhr, Warmup: 15:06 Uhr, Countdown: 15:50 Uhr
	Abschnittsende		ca. 15:57 Uhr