

TUMBA - tidsprogram Söndag 10 Jan 2016

Tid	Löpning	Längd Y	Längd i	Vikt / Kula	Stav Y	Höjd Mål	Höjd Start
09:00	1) F15 60mh/76,2 19st 3H			Vikt K 09:00 (6st)			
09:20	1) F17 60mh/76,2 7st 1H						
09:30	1) F19-K 60mh/84,0 3st			Vikt M70-M90 09:30 (10st)			
09:40	M55-M65 60mh 09:40 5st/1 H						
09:50	M70+ K+ 60mh 09:50 1 H 4st					2) F15 Höjd 09:30 (19st)	
10:00	60mh M40-M45 1H 3st 10:00						2) F17 Höjd 10:00 (7st)
10:00							2) F19 -F22 Höjd 10:00 3st
10:20	5) P19-M 60mH 10:20						
10:30	4) P15 60mH/84 13st 2H			Vikt M35-M45 10:30 10st			
10:40	4) P17 60mH 91,5 4st 1H						
10:45					6) P19-M Stav 10:45		
11:00			Tresteg Alla 6st 11:00				
11:15	200m M35 1H 11:15						
11:20	200m M40 2H 11:20						
11:30	200m M45 1H 11:30			3) F15 Kula/3,0 11:30			
11:45	200m M50 1H 11:45						
11:55	200m M55 2H 11:55						5) P15Höjd ca 11:15 (13st)
12:00	7) P19-M 1000m ca 12:00						5) P17 Höjd ca 11:15 (4st)
12:10	200m M60+ 2H 12:10						
12:25	200M K35-K40 12:25 3H						
12:30				3) F17 Kula 3,0 12:30			
12:30				3) F19-K Kula/ 4,0 12:30			
12:40	200m K50+ 12:40 3H						
13:00					Stav Alla Vet. 13:00 (10st)		
13:20	800m M35-M45 13:20 1H (8st)						
13:30	800 M50+ 13:30 1H (7st)	4) F15 Längd 13:30					
13:40	800m K35+ 13:40 1H (9st)						
13:45			4) F17 Längd 13:45	6) P15 Kula/4,0 13:45			
14:00	3000m M35-M45 14:00 1H (11st)		4) F19-K Längd 13:45	6) P17 Kula 5,0 10st 13:45			
14:20	3000m 14:20 M50+ K (10st)						
14:45	5) F15 600m 14:45		Klara 14:30	Vikt M50-M65 9st 14:45			
15:00	5) F17 600m 15:00						
15:10	5) F19-K 800m 15:10						
15:20	7) P15 600m 13st 15:20						
15:30	7) P17 800m 4st 15:30						