

Mångkamp / VDM TUMBA - Tidsprogram Söndag 14 Jan 2018

Löpning	Längd inre	Vikt / Kula	Stav Yttre	Höjd Start	Höjd Mål
1) F15 60mh/76,2 16st 2H 09:00		Vikt K (10st)			
1) F14 60mh/76,2 16st 2H 09:10		Start 09:00			
		Vikt M70+ (6st)			
60mh M50+ / K+ 2H 09:30		Start 09:45			
				2) F15 Höjd (16st)	2) F14 Höjd (16st)
60mh M35-M45 1H 10:00				Start ca 09:30	Start ca 09:35
5) P19-M 60mH (4st) 10:15					
1) F17 60mh/76,2 6st 1H 10:30					
1) F19-K 60mh/84,0 4st 1H 10:40	Tresteg Alla 6st	Vikt M35+ M45 (6st)	6) P19-M Stav		
4) P15 60mH/84 10st 2H 11:00	Start 11:00	Start 10:30	Start ca 11:15		
4) P17 60mH 91,5 1st 1H 11:00					
				2) F17 Höjd (6st)	5) P15Höjd (10st)
200m M35 / M40 1H 11:15				2) F19 -F22 Höjd (4st)	5) P17 Höjd (1st)
200m M45 2H 11:25				Start ca 11:30	Start ca 11:45
200m M50 1H 11:35		3) F14 Kula/3,0 (16st)			
200m M55 / M60 1H 11:40		Start ca 11:30			
200m M65 / M70 1H 11:45			Stav Alla Vet (10st)		
200m M75+ 1H 11:50		3) F15 Kula/3,0kg (16st)	Start 13:00		
200M K35-K40 2H 12:05		Start ca 12:00			
200m K45 / K50 2H 12:15	4) F14 Längd (16st)				
200m K55+ 2H 12:20	Start ca 12:20	3) F17 Kula/3,0kg (6st)			
7) P19-M 1000m ca 12:45		3) F19-K Kula/4,0kg 4st			
800m M40 1H (7st) 13:00		Start ca 13:15 (F17-K)			
800 M45+ 1H (7st) 13:05	4) F15 Längd (16st)				
800m K35+ 1H (9st) 13:15	Start ca 13:15				
		6) P15 Kula/4,0kg (10st)			
3000m M35-M40 1H (10st) 13.35		6) P17 Kula 5,0kg (1st)			
3000m M45+ K (10st) 14:05	4) F17 Längd	Start 14:15			
5) F14 600m ca 14:25 2H	4) F19-K Längd				
5) F14 / F15 600m ca 14:45 2H	Start ca 14:15				
5) F17 600m ca 15:15 1H					
5) F19-K 800m ca 15:20 1H		Vikt M50-M65 (6st)			
7) P15 600m ca 15:25		Start 15:00			
7) P17 800m ca 15:30 OBS 1 pers.					