

## Mångkamp / VDM TUMBA - Tidsprogram Söndag 13 Jan 2019

Löpning	Längd inre	Längd Yttre	Vikt / Kula	Kula Gummi	Stav Yttre	Höjd Start	Höjd Mål
1) F15 60mh/76,2 (27st/4H) 09:00			Vikt K (10st)				
1) F17 60mh/76,2 (17st/3H) 09:20			Start 09:00				
60mh M50+ /K35+ (9st/2H) 09:30							
60mh M45 (4st/1H) 10:00			Vikt M60+ (11st)			2) F15 Höjd (27st)	
5) P19 60mH (3st) 10:15			Start 09:45			Start 09:40	2) F17 Höjd (17st)
5) M22-M 60mH (6st) 10:20							Start ca 10:00
4) P15 60mH/84 (16st/2H) 10:55			Vikt M35- M55 (13st)				
1) F19-K 60mh/84,0 (5st/1H) 11:00	Tresteg Alla 6st		Start 10:45		6) P19-M Stav		
200m M40 (2st/1H) 11:15	Start 11:00				Start ca 11:00		
200m M45 (9st/3H) 11:20							5) P15Höjd (16st)
200m M50 (3st/1H) 11:35							Start ca 11:45
200m M55 (7st/2H) 11:40			3) F17 Kula/3,0kg (17st)			2) F19-K22-K Höjd (5st)	
200m M60 / M65 (4st/1H) 11:50			Start ca 12:00	3) F15 Kula/3,0kg (27st)		Start ca 12:00	
200m M70+ (4st/1H) 11:55				Start ca 12:30			
			3) F19-K Kula/4,0kg 5st				
4) P17 60mH 91,5 1st 1H 12:30			Start ca 13:00				
	4) F17 Längd (17st)				Stav Alla K/M Vet (14st)	5) P17 Höjd (8st)	
200M K40 / K50 (3st/1H) 13:00	Start ca 13:30				Start 13:30	Start ca 13:30	
200m K45 (4st/1H) 13:05							
200m K60+ (4st/1H) 13:10							
800m M35-M50 (7st/1H) 13:20							
800 M55+ / K35+ (9st/1H) 13:30							
		4) F19-K Längd (5st)	6) P15 Kula/4,0kg (16st)				
3000m M35 - M45 (9st/1H) 13.40		Start ca 14:00	Start ca 14:00				
3000m M50+ / K35+ (8st) 14:00							
7) P19-M 1000m ca 14:30	4) F15 Längd (27st)	4) F15 Längd (27st)					
5) F17 600m ca 14:45 2H	Start ca 14.30	Start ca 14.30					
5) F19-K 800m ca 15:00 1H	Födda 04	Födda 05	6) P17 Kula 5,0kg (8st)				
7) P15 600m ca 15:15 (2H)			Start ca 15:00				
5) F15 600m ca 15:30 (3H)							
7) P17 800m ca 15:55 (8st/1H)							