

VDM TUMBA Tidsprogram Lördag 12 Januari 2019

Löpning	Längd inne	Kula A	Höjd Mål	Höjd Start
		Kula M50 / M55 (7st)		
		Start 09:00		
	Längd M35 - 55 (8st)			
	Start 09:30			
		Kula K35+ (15st)		
		Start 10:00		
60m K35+ (7st/1H) 11:00		Kula M35 - M45 (11st)		
60m M35 / M40 / M50-M55 (8st/1H) 11:10		Start 11:00		
60m M45 (10st/2H) 11:20				
60m M60+ (9st/2H) 11:40				
60m M45 final ev. 12:00			Höjd M35-55 (8st)	
			Start 12:00	
400m M40 /2st/1H) 12:45				Höjd M60+ / K+ (10st)
400m M45 (5st/2H) 12:55				Start 12:45
400m M50 (4st/1H) 13:05				
400m M55-M60 (4st/1H) 13:10				
400m M70+ (4st/1H) 13:15				
400m K35+ (5st/2H) 13:20				
1500m M35-M50 (6st/1H) 13:45				
1500m M55+ / K+ (6st/1H) 13:45	Längd M60+ / K+ (14st)	Kula M60+ (17st)		
	Start 14:00	Start 14:00		