

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)
10:20	5) P19-M 60mH 10:20						2) F19 -F22 Höjd 10:00 3st
10:30	4) P15 60mH/84 13st 2H						
10:40	4) P17 60mH 91,5 4st 1H			Vikt M35+ M45 10:30 10st			
11:00			Tresteg Alla 6st 11:00		6) P19-M Stav 10:45		
11:15	200m M35 1H 11:15						
11:30	200m M40 2H 11:20						
11:45	200m M45 1H 11:30					2) F15 Höjd 11:45	
12:00	200m M50 1H 11:45						
12:15	200m M55 2H 11:55			3) F15 Kula/3,0 11:30	6) P19-M Stav 12:15		5) P15Höjd ca 11:15 (13st)
12:20	7) P19-M 1000m ca 12:00						5) P17 Höjd ca 11:15 (4st)
12:30	200m M60+ 2H 12:10						
12:45	200M K35-K40 12:25 3H			3) F15 Kula/3,0 12:15	Stav Alla Vet. 13:00 (10st)		
12:55	200m K50+ 12:40 3H			3) F17 Kula 3,0 12:30			
13:00		4) F15 Längd 13:30		3) F19-K Kula/ 4,0 12:30			
13:05							
13:10				3) F17 Kula 3,0 13:15			
13:25	800m M35-M45 13:20 1H (8st)			3) F19-K Kula/ 4,0 13:15			
	800 M50+ 13:30 1H (7st)						
	800m K35+ 13:40 1H (9st)	4) F15 Längd 14:15	4) F17 Längd 13:45	6) P15 Kula/4,0 13:45			
	3000m M35-M45 14:00 1H (11st)		4) F19-K Längd 13:45	6) P17 Kula 5,0 10st 13:45			
	3000m 14:20 M50+ K (10st)						
			Klara 14:30				
	5) F15 600m 14:45						
	5) F17 600m 15:00			Vikt M50-M65 9st 14:45			
	5) F19-K 800m 15:10						
15:15	7) P15 600m 13st 15:20						
15:30	7) P17 800m 4st 15:30						
15:45							
16:00							