

A Tidsprogram Lördag 12 mars 2022

	Löpning	Längd inne	Kula A	Stav
09:30		Längd M35 - 55 (8st)	Kula M50-55 (13st)	
10:00	60m K35-40 (5st/1H)			
10:10	60m K45 (6st/1H)			
10:20	60m K50-55 (7st/1H)			
10:30	60m K60+ (8st/1H)			
10:40	60m M35-40 / (5st/1H)			
10:50	60m M45 (4st/1H)		Kula K35-K50 (7st)	
11:00		Längd M60+/K35+ (16st)		
11:30	60m M50 (8st/1H)			
11:40	60m M55 (5st/1H)			
11:50	60m M60-70 (7st/1H)		Kula K55+ (10st)	
12:00	60m M75+ (10st/2H)			
12:30				Stav Alla K/M Vet (12st)
12:50	400m M35-45 /4st/1H)		Kula M35-45 (7st)	
13:00	400m M50 (5st/2H)			
13:10	400m M55-70 (7st/2H)			
13:20	400m M75+ (3st/2H)			
13:30	400m K35+ (9st/3H)			
13:40			Kula M60+ (12st)	
13:50	1500m M35-50 (13st/1H)			
14:00	1500m M55+ / K35+ (10st/1H)			

VDM TUMBA - Tidsprogram Söndag 13 mars 2022

	Löpning	Längd inne	Vikt / Kula	Höjd Start
09:30			Vikt K (9st)	
10:00	K40+ 60mh (7st/2H)			Höjd M35-55 (9st)
10:20	60mh M35+ (8st/2H)			
10:50	200m M35-40 (3st/1H)		Vikt M60+ (8st)	
11:00	200m M45 (4st/1H)			
11:10	200m M50 (8st/3H)			
11:20	200m M55 (6st/2H)			
11:30	200m M60-65 (3st/2H)			
11:40	200m M70+ (7st/3H)			
11:50	200m K35-50 (8st/2H)			
12:00	200m K55+ (9st/3H)			Höjd M60+ / K35+ (12st)
12:30	800m M35-45, M55-60 (10st/2H)		Vikt M35- M45 (7st)	
12:40	800 M50 (6st/1H)			
12:50	800 M65+ (7st/1H)			
13:00	800 K35+ (9st/1H)			
13:20		Tresteg Alla (11st)		
13:30	3000m M35 - M45 (12st/1H)		Vikt M50- M55 (10st)	
13:40				
13:50	3000m M50+ / K35+ (12st)			