Lördag den 13 maj 2017 Mångkamp samt Veteraner

Kl.	Löpning	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Spjut/Diskus	Längd/tresteg	Kula	Diskus Ute	Kl.
09:00					**Spjut Start 09:00**				**09:00**
09:15					M70+ K35+ 9st			**Start 09:30**	**09:15**
09:30								M34-M45 14st	**09:30**
09:45	1) 100m M-P19				**Spjut Start 10:00**				**09:45**
10:00	1) 60m P/F 7-9				M50-M65 6st				**10:00**
10:15	1) 80mh P15					ca 10:15-10:45	ca 10:30-11:15		**10:15**
10:30	1) 110mh P17					2) Längd M-P19	2) Kula P/F 7-9		**10:30**
10:45	1) 100mh F17					2) Längd M-P19	2) Kula P/F 7-9		**10:45**
11:00	1) 100mh 10st K-F19		ca 11:30-13:00		Diskus ca 11:00-12:00		2) Kula P/F 7-9	**Start 11:15**	**11:00**
11:15	110mH M40-M45		2) Höjd F17		2) Diskus P17		2) Kula P/F 7-9	M70+ K35+ 12st	**11:15**
11:30	80mh/100mh M45/K40		2) Höjd K- F19		2) Diskus P15		ca 11:15-11:30		**11:30**
11:45	100m M40	ca 12:00-13:00	2) Höjd F17		2) Diskus P17	ca 12:00-12:30	3) Kula M-P19		**11:45**
12:00	100m M45	4) Höjd M-P19	2) Höjd K- F19	ca 12:30-14:30	2) Diskus P15	3) Längd P/F 7-9			**12:00**
12:15	100m M50-M55	4) Höjd M-P19	2) Höjd F17	3) Stav P17	**Spjut Start 12:30**	3) Längd P/F 7-9			**12:15**
12:30	100m M65+	4) Höjd M-P19	2) Höjd K- F19	3) Stav P15	M35-M45 9st	3) Längd P/F 7-9			**12:30**
12:45	SV. Stafett		2) Höjd F17	3) Stav P17		3) Längd P/F 7-9		**Start 13:00**	**12:45**
13:00	1) 80mh F15			3) Stav P15		3) Längd P/F 7-9		M50-M65 13st	**13:00**
13:15				3) Stav P17					**13:15**
13:30	K35-K40 100m			3) Stav P15			ca 13:30-14:15		**13:30**
13:45	K45+ 100m	ca 13:30-15:00		3) Stav P17			3) Kula K-F19		**13:45**
14:00	5) 400m M-P19	2) Höjd F15		3) Stav P15			3) Kula F17		**14:00**
14:15	M40-45 400m	2) Höjd F15		3) Stav P17		**Start 14:30**			**14:15**
14:30	M50+ 400M	2) Höjd F15			ca 15:00-15:30	Tressteg alla (9st)			**14:30**
14:45	K35+ 400m	2) Höjd F15			4) Spjut P17		ca 15:30		**14:45**
15:00	4) 200m K-F19	2) Höjd F15			4) Spjut P15		3) Kula F15		**15:00**
15:15	4) 200m F17 200m	2) Höjd F15					3) Kula F15		**15:15**
15:30	1500m M35+ K35+								**15:30**
15:45	5) 300m P17								**15:45**
16:00									**16:00**

Söndag den 14 maj 2017 Mångkamp samt Veteraner

Kl.	Löpning	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Diskus/Spjut	Spjut/boll (höjd)	Längd Yttre (stav)	Längd	Kula	Kl.
09:00	1) 60mh F13							Start 09:00	K35+ M70+ 12st	09:00
09:15	1) 60mh P13	F13 "Höga" ca 8-12st	F13 "Låga" ca 8-12st					4) Längd F15		09:15
09:20	1) 60m P11	ca 09:30-10:45	ca 09:30-10:45				ca 09:35-10:00	4) Längd F15		09:20
09:30	6)110mh M-P19	2) Höjd F13	2) Höjd F13				2) Längd Zon P13	4) Längd F15		09:30
09:45	6) 100m P17	2) Höjd F13	2) Höjd F13		ca 10:00-10:20		2) Längd Zon P11	4) Längd F15		09:45
10:00	M65+ 200m	2) Höjd F13	2) Höjd F13		7) Diskus M-P19					10:00
10:05	M50, M55 200m	2) Höjd F13	2) Höjd F13		7) Diskus M-P19					10:05
10:10		2) Höjd F13	2) Höjd F13		ca 10:45-11:15					10:10
10:15	K35+ 200m	2) Höjd F13	2) Höjd F13		5) Spjut F15	ca 10:30-10:45	ca 10:30-11:00	Start 10:15		10:15
10:25	M35-M45 200m	2) Höjd F13	2) Höjd F13		5) Spjut F15	3) Spjut P13	7) Längd P17	5) Längd K-F19		10:25
10:35	1) 60mh F11	2) Höjd F13	2) Höjd F13		5) Spjut F15	3) Spjut P13	5) Längd P15	5) Längd K-F19	ca 10:30-11:00	10:30
10:45		2) Höjd F13	2) Höjd F13	ca 11:00-12:15	5) Spjut F15	3) Spjut P13	7) Längd P17	5) Längd K-F19	3) P11 Kula (5st)	10:45
11:00	5000m Alla (5st)	ca 11:15-12:00	Start 11:15	8) Stav M-P19	ca 11:20-11:40		5) Längd P15	5) Längd K-F19		11:00
11:15		2) Höjd F11	M50+ K+ 8st	8) Stav M-P19	6) Spjut K-F19		7) Längd P17			11:15
11:30		2) Höjd F11		8) Stav M-P19	6) Spjut K-F19					11:30
11:35		2) Höjd F11		8) Stav M-P19	6) Spjut K-F19		Strat 11:40	Start 11:30		11:35
11:40		2) Höjd F11		8) Stav M-P19	ca 12:00-13:00		M35-M45 5st	5) Längd F17	ca 11:45-12:15	11:40
11:45		2) Höjd F11		8) Stav M-P19	3) Spjut F13			5) Längd F17	8) Kula P17	11:45
11:50		2) Höjd F11		8) Stav M-P19	3) Spjut F13			5) Längd F17	6) Kula P15	11:50
11:55		2) Höjd F11		8) Stav M-P19	3) Spjut F13			5) Längd F17	8) Kula P17	11:55
12:00	6) 600m F15	2) Höjd F11		8) Stav M-P19	3) Spjut F13			5) Längd F17	6) Kula P15	12:00
12:15	M35+ 800m 5st	ca 12:00-13:15	ca 12:00-13:15	8) Stav M-P19	3) Spjut F13					12:15
12:20	K35+ 800m 6st	4) Höjd P11	4) Höjd P13		3) Spjut F13					12:20
12:30	7) 800m K-F19	4) Höjd P11	4) Höjd P13		ca 13:15-13:30	ca 12:30-13:00		Start 12:30	Start 12:30	12:30
12:35		4) Höjd P11	4) Höjd P13		9) Spjut M-P19	3) Boll 300g F11		K35+ M70+ (9st)	M50 M65 (9st)	12:35
12:40		4) Höjd P11	4) Höjd P13	Start 12:40		3) Boll 300g F11				12:40
12:45		4) Höjd P11	4) Höjd P13	M35+ (3st)	ca 13:30-14:15	3) Boll 300g F11				12:45
12:50	400mh M40+ 3st	4) Höjd P11	4) Höjd P13		6) Spjut F17	3) Boll 300g F11				12:50
12:55	400/300mh K40/K55	ca 13:15-14:30	4) Höjd P13		6) Spjut F17					12:55
13:00		7) Höjd P15	4) Höjd P13		6) Spjut F17					13:00
13:05		9) Höjd P17			6) Spjut F17					13:05
13:15		7) Höjd P15			6) Spjut F17		ca 13:00-14:00 (Zon)	ca 13:30-14:00 (Zon)		13:15
13:30		9) Höjd P17					4) Längd F13 Zon	4) Längd F11 Zon	Start 13:30	13:30
13:45	10) 1500m M-P19	7) Höjd P15	Start 14:00				4) Längd F13 Zon	4) Längd F11 Zon	M35 - M45 (5st)	13:45
14:00	5) 600m P13	9) Höjd P17	M40-M45 5st				4) Längd F13 Zon	4) Längd F11 Zon		14:00
14:15	5) 600m P11	7) Höjd P15					4) Längd F13 Zon			14:15
14:30		9) Höjd P17					4) Längd F13 Zon	Start 14:30		14:30
14:45	5) 600m F11							M50-M65 (4st)		14:45
15:00	5) 600m F13									15:00
15:15	7) 800m F17									15:15
15:30	8) 800m P15									15:30
15:45	10) 1000m P17									15:45
16:00										16:00