

Tidsprogram

JUL-RUSCHEN 2017.12.16

<u>Tider</u>	<u>Löpning</u>	<u>Längd</u>	<u>Höjd</u>	<u>Kula</u>	<u>Vikt</u>
10.00		P13+P12+P10+ P9+F13+F12+ F11+F10+F9	M+F17 +F15		
.10				P15+P13	
.45	60 mH	P15+F17+ F15+F12			
.55	60 m	M			
11.00	60 m	F11+F10+F9			
.05	60 m	P13+P12 +P10+P9			
.10	60 m	F13+F12			
.15	60 m	K+F17+F15			
.20	60 m	P17+P15			
.30				F12+F11 +F10+F9	
.35	200 m	M			
.45	200 m	P13+P12			
.50	200 m	P17+P15			
12.00	200 m	F17+F15			P15+F17 +MVet
.10	Prisceremoni				
.20		K+F17+ P15+F15			
.30	200 m	P10+P9			
.35	200 m	F10+F9			
.40	200 m	F13+F12+F11			
.50	600 m	P13+P12+P10			
13.00	800 m	M+P15+F15	Tresteg M+K		