

Tidsprogram Julklappsjakten 3-4/12 2022

221128

Lör	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.30	P11 60m fö (3)	F13 tresteg							
09.40	P12 60m fö (6)					F12	F11		
10.00	P10 60m fö (2)								
10.10	P13 60m fö (4)		P11 längd						
10.25	P14 60m fö (3)			P12 längd	F10 längd			P17/16/15/14	P10
10.35	P15 60m fö (3)								
10.45	P16 60m fö (4)								
11.00	P17 60m fö (2)	F14 tresteg							
11.10	M 60m fö (2)								
11.20	P13 60m fi A+B								
11.28	P14 60m fi								
11.32	P15 60m fi						F15		
11.36	P10 60m fi		P13 längd						
11.40	P16 60m fi								M/P17/16
11.44	P17 60m fi								
11.48	M 60m fi								
11.52	P11 60m								
11.56	P12 60m fi A+B								
12.10	INVIGNING								
12.20	F12 häck fö (6)			P14 längd	F11 3steg	K/F17/F16			
12.45	F13 häck fö (3)	M/P17 längd							
13.00	F14 häck fö (4)								P11
13.10	F15 häck fö (2)								
13.20	F16 häck fö (2)		P15 längd						
13.32	K häck fi								
13.40	F17 häck fi								
13.48	F12 häck fi								
13.52	F13 häck fi								
14.00	F14 häck fi							Män	P12
14.06	F15 häck fi			P16 längd	F12 3steg				
14.14	F16 häck Fi						F13		
14.25	M/P17/16 1500m								
14.35	K/F17/16 1500m	F15 tresteg							
14.55	P15 1000m (2)					F14			
15.10	F11 600m (3)								P13
15.25	F10 600m (2)								
15.35	F12 800m (3)								
15.50	F13 800m (2)								
16.00	F14 1000m (2)	K/F17/F16 3steg							P15/P14
16.15	F17 400m (1)								
16.20	K 400m (1)								
16.25	M 400m (2)								
16.35	F16 400m (3)								
17.00	P15 4x200m (2)								
17.10	F15 4x200m (3)								
17.25	K 4x200m (2)								
17.35	M 4x200m (2)								
17.45	P13 200m (5)								
18.00	P14 200m (5)								
18.15	F15 200m (6)								

Grop 1 mitten
 Grop 2 utanför stavhopp
 Grop 3 styrkehallen
 Grop 4 löpargången

Höjd 1 Mattan vid målet
 Höjd 2 Mattan mot kulringen

Tidsprogram Julklappsjakten 3-4/12 2022

Sön	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.15									F14
09.30	F10 60m fö (4)	F15 längd							
09.45	F11 60m fö (6)								
10.05	F13 60m fö (6)				P10 längd	P12	P11		
10.25	F12 60m fö (8)							F15/F14	F10
10.50	F14 60m fö (8)		F13 längd A	F13 längd B					
11.15	K 60m fö (2)	P15/P14 tresteg							
11.25	F15 60m fö (4)				F11 längd				F12
11.40	F16 60m fö (4)								
12.00	F10 60m fi A+B								
12.10	F14 60m fi A+B						P13		
12.20	F15 60m fi A+B								
12.25	F17 60m fi					P14			
12.30	F16 60m fi A+B								
12.40	K 60m fi	M/17/16 tresteg							
12.45	F12 60m fi A+B								F15
12.55	F13 60m fi A+B		F14 längd A	F14 längd B					
13.05	F11 60m fi A+B								
13.25	P12 häck fö (3)				F12 längd 1				
13.40	P13 häck fö (2)							K/17/16	
13.50	P14 häck fi								
14.00	P15 häck fi								K/17/16
14.10	P17/P16 häck fi								
14.20	P12 häck fi					M/P17	P16/15		
14.30	P13 häck fi								
14.40	F15 1000m (2)	P12/P11 tresteg			F12 längd 2				
14.55	P14 1000m (1)		K/F17 längd	F16 längd					
15.05	P13 800m (2)								F11
15.20	P11 600m (2)								
15.30	P10 600m (1)								
15.35	P12 800m (3)								
15.55	P16 400m (4)	P13 tresteg							
16.10	P17 400m (2)								F13
16.20	P15 200m (4)								
16.35	F14 200m (11)								
17.05	F13 200m (8)								

Grop 1 mitten
 Grop 2 utanför stavhopp
 Grop 3 styrkehallen
 Grop 4 löpargången

Höjd 1 Mattan vid målet
 Höjd 2 Mattan mot kulringen