

Tidsprogram Julklappsjakten 2-3/12 2023

OBS! ändrade tider stav lördag

231201

Lör	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.30	P11 60m fö (2)	F13 tresteg						
09.40	P12 60m fö (4)							
09.55	P10 60m fö (2)							
10.05	P13 60m fö (5)		P11 längd		F12	F11		
10.25	P14 60m fö (3)			P12 längd				P10
10.35	P15 60m fö (3)							
10.45	P16 60m fö (2)							
10.55	P17 60m fö (2)							
11.05	M 60m fö (2)	F14 tresteg						
11.16	P13 60m fi A+B							
11.24	P14 60m fi							
11.28	P15 60m fi							
11.32	P10 60m fi							
11.36	P16 60m fi		P13 längd	F10 längd		F15		
11.40	P17 60m fi						P15/P14	M/P17/16
11.44	M 60m fi							
11.48	P11 60m fi							
11.52	P12 60m fi A+B							
12.00	INVIGNING							
12.20	F12 häck fö (3)				K/F17/F16			
12.35	F13 häck fö (4)	M/P17 längd						
12.50	F14 häck fö (3)							P11
13.00	F15 häck fö (2)							
13.15	F17/F16 häck fi		P15 längd					
13.20	K häck fi							
13.30	F12 häck fi			F11 3steg				
13.35	F13 häck fi							
13.40	F14 häck fi							P12
13.45	F15 häck fi							
13.50	Ev extralopp häck							
14.10	M/P17/16 1500m						M/P17/16	
14.20	K/F17/16 1500m	F15 tresteg			F14	F13		
14.40	F12 800m (2)							
14.55	F13 800m (3)							
15.10	P15 1000m (2)		P14 längd					
15.20	F11 600m (2)							
15.30	F10 600m (2)			F12 3steg				P13
15.40	F14 1000m (2)							
15.55	F17 400m (2)	K/F17/F16 3steg						P15/P14
16.05	K 400m (2)		P16 längd					
16.15	M 400m (2)							
16.25	F16 400m (3)							
16.40	P15 4x200m (1)							
16.50	F15 4x200m (3)							
17.05	K 4x200m (2)							
17.15	M 4x200m (2)							
17.25	P13 200m (6)							
17.45	P14 200m (4)							
18.00	F15 200m (10)							

Grop 1 mitten
Grop 2 utanför stavhopp
Grop 3 styrkehallen

Höjd 1 Mattan vid målet
Höjd 2 Mattan mot kulringen

Tidsprogram Julklappsjakten 2-3/12 2023

Sön	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.15		F15 längd							F14
09.30	F10 60m fö (4)								
09.45	F11 60m fö (5)				P10 längd				
10.00	F13 60m fö (7)					P12	P11		
10.25	F12 60m fö (6)								F10
10.45	F14 60m fö (5)		F13 längd A	F13 längd B					
11.05	K 60m fö (2)				F11 längd				
11.15	F15 60m fö (5)	P15/P14 tresteg						Samtliga F	F12
11.25	F16 60m fö (3)								
11.35	F17 60m fö (2)								
11.45	F10 60m fi A+B					P14	P13		
11.55	F14 60m fi A+B								
12.05	F15 60m fi A+B								
12.15	F16 60m fi								
12.20	F17 60m fi								
12.25	K 60m fi								
12.30	F12 60m fi A+B	M/17/16 tresteg							
12.40	F13 60m fi A+B		F14 längd A	F14 längd B					F15
12.50	F11 60m fi A+B								
13.10	P12 häck fi				F12 längd 1				
13.15	P13 häck fö (2)								
13.25	P14 häck fö (2)								
13.35	P15 häck fi								
13.45	M/P17/P16 häck fi								K/17/16
13.55	P13 häck fi								
14.00	P14 häck fi	P12/P11 tresteg				M/P17	P16/15		
14.10	Ev extralopp häck								
14.30	F15 1000m (2)		K/F17 längd	F16 längd	F12 längd 2				
14.45	P14 1000m (2)								
15.00	P13 800m (3)								F11
15.15	P11 600m (2)								
15.25	P10 600m (1)								
15.30	P12 800m (1)	P13 tresteg							
15.40	P16 400m (3)								
15.50	P17 400m (2)								F13
16.00	P15 200m (5)								
16.15	F14 200m (8)								
16.40	F13 200m (13)								

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

Höjd 1 Mattan vid målet
 Höjd 2 Mattan mot kulringen