

Tidsprogram Julklappsjakten 4-5/12 2021

211130

Lör	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.30	P11 60m fö (3)	F13 tresteg							P17/P16
09.40	P12 60m fö (5)					F12	F11		
09.55	P10 60m fö (2)								
10.05	P13 60m fö (4)		P11 längd						
10.20	P14 60m fö (3)			P12 längd	F10 längd			P15/P14	
10.30	P15 60m fö (5)								P10
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						F15		
11.28	P14 60m fi								
11.32	P15 60m fi A+B								
11.40	P10 60m fi		P13 längd						Män
11.44	P16 60m fi								
11.48	P17 60m fi								
11.52	M 60m fi								
11.56	P11 60m								
12.00	P12 60m fi A+B								
12.10	INVIGNING								
12.20	F12 häck fö (5)			P14 längd	F11 3steg	K/F17/F16			P15
12.40	F13 häck fö (4)	M/P17 längd							
13.00	F14 häck fö (3)								
13.10	F15 häck fö (4)								
13.30	F16 häck fö (2)		P15 längd					M/P17/16	P11
13.40	F17 häck fi								
13.48	F12 häck fi								
13.52	F13 häck fi								
14.00	F14 häck fi								
14.06	F15 häck fi			P16 längd	F12 3steg				
14.14	F16 häck Fi								
14.25	M/P17/16 1500m	F15 tresteg					F13		P12
14.35	K/F17/16 1500m					F14			
14.55	P15 1000m (2)								
15.10	F11 600m (2)								
15.20	F10 600m (2)								P13
15.30	F12 800m (2)								
15.40	F13 800m (3)								
15.55	F14 1000m (2)								
16.10	F17 400m (1)	K/F17/F16 3steg							P14
16.15	K 400m (1)								
16.20	M 400m (2)								
16.30	F16 400m (2)								
16.50	P15 4x200m (2)								
17.00	F15 4x200m (4)								
17.20	K 4x200m (2)								
17.30	M 4x200m (2)								
17.40	P13 200m (8)								
18.05	P14 200m (5)								
18.20	F15 200m (12)								

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 4-5/12 2021

Sön	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.15									F14
09.30	F10 60m fö (6)		F15 längd A	F15 längd B					
09.50	F11 60m fö (4)	P15/P14 tresteg							
10.05	F13 60m fö (9)				P10 längd	P12	P11		
10.30	F12 60m fö (7)							F15/F14	F10
10.55	F14 60m fö (7)								
11.20	F15 60m fö (8)		F13 längd A	F13 längd B	F11 längd				
11.45	F16 60m fö (4)								F12
12.00	F17 60m fö (2)					P14	P13		
12.10	F10 60m fi A+B	M/17/16 tresteg							
12.18	F14 60m fi A+B								
12.26	F15 60m fi A+B								
12.34	F16 60m fi A+B								
12.42	F17 60m fi								
12.46	K 60m fi								
12.52	F12 60m fi A+B								F15
13.00	F13 60m fi A+B								
13.08	F11 60m fi A+B								
13.25	P14 häck fö (2)		F14 längd A	F14 längd B	F12 längd 1				
13.45	P15 häck (2)								
13.55	P16 häck fö (2)								
14.05	P17 häck fi							K/17/16	K/17/16
14.15	P12 häck fi						P15		
14.20	P13 häck fi					M/P17/P16			
14.28	P14 häck fi								
14.34	P15 häck fi	P12/P11 tresteg			F12 längd 2				
14.40	P16 häck fi								
14.50	F15 1000m (2)								
15.05	P14 1000m (2)			F16 längd					
15.20	P13 800m (1)		K/F17 längd						F11
15.28	P11 600m (2)								
15.40	P10 600m (1)								
15.48	P12 800m (1)	P13 tresteg							
15.56	P16 400m (5)								
16.15	P17 400m (2)								F13
16.25	P15 200m (9)								
16.50	F14 200m (11)								
17.20	F13 200m (12)								

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

Höjd 1 Mattan vid målet
 Höjd 2 Mattan mot kulringen