

Tidsprogram Julklappsjakten 3-4 december 2016

Lör	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.00	P11 60m fö (3)	F13 tresteg			F10 längd 1	F11	F12		P16/P17
09.10	P12 60m fö (5)								
09.25	P10 60m fö (4)		P11 längd						
09.38	P13 60m fö (4)								
09.50	P14 60m fö (4)			P12 längd					
10.05	P15 60m fö (3)								
10.15	P16 60m fö (4)				F10 längd 2				P10
10.28	P17 60m fö (2)								
10.36	P19 60m fö (2)								
10.44	M 60m fö (2)								
10.52	P10 60m fi A+B								
11.00	P13 60m fi A+B	F14 tresteg							
11.08	P15 60m fi A+B								
11.16	P14 60m fi A+B								
11.24	P16 60m fi A+B		P13 längd						
11.32	P17 60m fi								
11.36	P19 60m fi								
11.40	M 60m fi						F15		MP19/P15
11.44	P11 60m fi								
11.52	P12 60m fi A+B								
12.00	INVIGNING								
12.10	F12 häck fö (5)			P14 längd	F11 3steg	K/F19/17/16			
12.25	F13 häck fö (5)								
12.45	F14 häck fö (4)								P11
13.00	F15 häck fö (3)							P15/14	
13.15	F16 häck fö (2)		P15 längd						
13.24	F17 häck fi								
13.32	K+F19 häck fi								
13.40	F12 häck fi	K/19/17 3steg							
13.44	F13 häck fi								
13.52	F14 häck fi								P12
13.56	F15 häck fi								
14.04	F16 häck fi								
14.15	M/P19 1500m(1)			P16 längd		F14	F13		
14.25	P17 1500m (1)				F12 3steg				
14.35	P16 1500m (1)								
14.45	P15 1000m (2)								
15.00	F11 600m (3)	F16/F15 tresteg	M/19/17 längd						
15.15	F10 600m (5)							M/19/17/16	P13
15.35	F12 800m (3)								
15.50	F13 800m (3)								
16.05	F14 1000m (3)								
16.25	M 4x200m (1)								P14
16.30	K 4x200m (2)								
16.40	P15 4x200m (2)								
16.50	F15 4x200m (4)								
17.10	P13 200m (7)								
17.35	P14 200m (7)								
18.00	F15 200m (11)								
18.35	F16 400m (5)								
18.50	F17 400m (2)								
19.00	F19 400m (2)								
19.10	K 400m (1)								
19.15	M 400m (1)								

Grop 1 mitten
 Grop 2 gamla ingången
 Grop 3 styrkehallen
 Grop 4 gången

Höjd 1 Mattan vid målet
 Höjd 2 Mattan mot kulringen

Version 1.0

Tidsprogram Julklappsjakten 3-4 december 2016

Sön	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.00	F10 60m fö (7)			F15 längd	P10 längd	P11	P12		F14
09.25	F11 60m fö (8)	P15/P14 tresteg							
09.50	F12 60m fö (9)								
10.20	F13 60m fö (9)								F10
10.40					F11 längd 1				
10.50	F14 60m fö (9)								
11.10	F15 60m fö (6)		F13 längd A					F14	
11.30	F16 60m fö (5)	M/19/17/16 3steg		F13 längd B					
11.45	F17 60m fö (3)					P13			K+F19
12.00	F10 60m fi A+B				F11 längd 2		P14		
12.08	F12 60m fi A+B								
12.16	F14 60m fi A+B								
12.24	F15 60m fi A+B								
12.32	F16 60m fi A+B								
12.40	F17 60m fi								
12.44	F19 60m fi								F15
12.48	K 60m fi								
12.52	F13 60m fi A+B								
13.00	F11 60m fi A+B	P11 tresteg							
13.20	P12 häck fö (3)		F14 längd A	F14 längd B	F12 längd 1				
13.30	P13 häck fö (2)								
13.40	P14 häck fö (2)								
13.50	P15 häck fö (2)								F17/F16
14.05	P16 häck fi							F19/17/16/15	
14.10	P17 häck fi					M/P19/17/16			
14.24	P12 häck fi								
14.28	P13 häck fi						P15		
14.36	P14 häck fi								
14.40	P15 häck fi	P12 tresteg							F11
14.55	K/F19/17 1500 (1)								
15.05	F16 1500m (1)				F12 längd 2				
15.20	F15 1000m (2)			F16 längd					
15.35	P14 1000m (2)								
15.50	P13 800m (2)		K/19/17längd						
16.00	P11 600m (2)								
16.10	P10 600m (3)								F13
16.20	P12 800m (2)	P13 tresteg							
16.30	P15 200m (6)								
16.50	F13 200m (13)								
17.30	F14 200m (11)								F12
18.05	P16 400m (3)								
18.15	P17 400m (2)								
18.25	P19 400m (2)								

Grop 1 mitten
 Grop 2 gamla ingången
 Grop 3 styrkehallen
 Grop 4 gången

Höjd 1 Mattan vid målet
 Höjd 2 Mattan mot kulringen

Version 1.0