

Tidsprogram Julklappsjakten 30/11-1/12 2019

191125

Lör	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.00	P11 60m fö (5)	F13 tresteg				F12	F11		P16/P17
09.15	P12 60m fö (6)								
09.35	P10 60m fö (4)		P11 längd		F10 längd 1				
09.48	P13 60m fö (5)								
10.03	P14 60m fö (4)			P12 längd				P15/P14	
10.16	P15 60m fö (4)								P10
10.30	P16 60m fö (3)								
10.40	M 60m fö (2)								
10.50	P13 60m fi A+B	F14 tresteg			F10 längd 2				
10.58	P14 60m fi A+B								
11.06	P15 60m fi A+B						F15		
11.14	P10 60m fi A+B								Män
11.22	P16 60m fi								
11.28	P17 60m fi		P13 längd						
11.34	M 60m fi								
11.40	P11 60m fi A+B								
11.48	P12 60m fi A+B								
12.00	INVIGNING								
12.10	F12 häck fö (5)			P14 längd	F11 3steg	K/F17/F16			P15
12.28	F13 häck fö (6)								
12.54	F14 häck fö (4)	M/P17 längd							
13.10	F15 häck fö (3)								
13.25	F16 häck fö (2)							M/P17P/16	P11
13.35	F17 häck Fi								
13.40	K häck Fi		P15 längd						
13.50	F12 häck fi								
13.54	F13 häck fi								
14.02	F14 häck fi								
14.06	F15 häck fi								
14.14	F16 häck Fi								
14.25	M/P17 1500m	F15 tresteg		P16 längd	F12 3steg		F13		P12
14.35	P16 1500m					F14			
14.45	K/F17 1500m								
14.55	F16 1500m								
15.05	P15 1000m (1)								
15.15	F11 600m (3)								
15.30	F10 600m (3)								P13
15.45	F12 800m (3)								
16.00	F13 800m (3)	K/F17/F16 tresteg							
16.15	F14 1000m (2)								
16.30	F17 400m (1)								P14
16.35	K 400m (3)								
16.45	M 400m (3)								
16.55	F16 400m (3)								
17.15	P15 4x200m (3)								
17.30	F15 4x200m (5)								
17.50	K 4x200m (3)								
18.00	M 4x200m (2)								
18.10	P13 200m (8)								
18.35	P14 200m (6)								
18.55	F15 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

Tidsprogram Julklappsjakten 1-2 december 2018

Sön	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.00	F10 60m fö (5)		F15 längd A	F15 längd B	P10 längd				F14
09.15	F11 60m fö (9)	P14 tresteg				P11	P12		
09.45	F13 60m fö (8)								
10.10	F12 60m fö (10)				F11 längd 1			F14	F10
10.40	F14 60m fö (7)		F13 längd A	F13 längd B					
11.05	F15 60m fö (6)	M/17/16/15 3steg							
11.25	F16 60m fö (5)								F12
11.40	F17 60m fö (2)								
11.50	K 60m fö (2)								
12.00	F10 60m fi A+B				F11 längd 2	P13	P14		
12.08	F14 60m fi A+B								
12.16	F15 60m fi A+B								
12.24	F16 60m fi A+B								
12.32	F17 60m fi								
12.38	K 60m fi								F15
12.44	F12 60m fi A+B								
12.52	F13 60m fi A+B								
13.00	F11 60m fi A+B	P11 tresteg	F14 längd A	F14 längd B					
13.20	P12 häck fö (3)				F12 längd 1				
13.30	P13 häck fö (2)								
13.45	P14 häck fö (2)								K/17/16
13.55	P15 häck fö (2)							K/17/16/15	
14.05	P16 häck fö (2)								
14.15	M/P17 häck Fi								
14.25	P12 häck fi					M/P17/P16	P15		
14.30	P13 häck fi								
14.38	P14 häck fi								
14.43	P15 häck fi	P12 tresteg		F16 längd	F12 längd 2				
14.50	P16 häck fi								F11
15.00	F15 1000m (2)		K/F17 längd						
15.15	P14 1000m (2)								
15.30	P13 800m (2)								
15.40	P11 600m (2)								
15.50	P10 600m (2)								
16.00	P12 800m (2)	P13 tresteg							
16.15	P16 400m (4)								F13
16.30	P17 400m (1)								
16.35	P15 200m (6)								
16.55	F14 200m (8)								
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