

TIDSSKJEMA LØRDAG 11.SEPTEMBER (oppdatert 09.09.21 kl 11:00)

Tid	Løp	Klasse	Stav	Lengde 1	Lengde 2	Spyd	Slegge
9.00							J13
10.00							J14
11.00	Innmarsj med offisiell åpning						
11.30				J13		G13	
11.45	60mhk	J13 heat 1	G14				
11.50	60mhk	J13 heat 2					
11.55	60mhk	J14 heat 1					
12.00	60mhk	J14 heat 2			G13		
12.05	60mhk	G13 heat 1					
12.10	60mhk	G13 heat 2					
12.25	80mhk	G14 heat 1					
12.30	80mhk	G14 heat 2					
12.45	600m	J13 heat 1				J14	
12.50	600m	J13 heat 2					
12.55	600m	J14 heat 1					
13.00	600m	J14 heat 2	J13				
13.05	600m	G14 heat 1					
13.10	600m	G14 heat 2					
13.15	600m	G13 heat 1					
13.20	600m	G13 heat 2					
13.35	60mhk	J13 finale					
13.40	60mhk	J14 finale					
13.45	60mhk	G13 finale				J13	
13.55	80mhk	G14 finale			J14		
14.00				G14			
14.10							
14.20			G13				
14.30	200m	J13 heat 1					
14.35	200m	J13 heat 2					
14.40	200m	J13 heat 3					
14.45	200m	J13 heat 4					
14.50	200m	J13 heat 5					
14.55	200m	J14 heat 1					
15.00	200m	J14 heat 2					
15.05	200m	J14 heat 3					
15.10	200m	G13 heat 1					
15.15	200m	G13 heat 2	J14			G14	
15.20	200m	G13 heat 3					
15.25	200m	G13 heat 4					
15.30	200m	G14 heat 1					
15.35	200m	G14 heat 2					
15.40	200m	G14 heat 3					
16.00	1000m kap	J13+J14					
16.15	1000m kap	G13+G14					
16.30	Stafett	10x80 mtr					
16.45							G13+G14

Lagoppstilling for stafett leveres i sekretariatet senest kl 14.30

OPPROP FOR HOPP OG KAST 10 MIN FØR START VED ØVELSESSTEDENE

INGEN AVKRYSSING FOR LØP, HEATENE GÅR SOM DE BLIR OPPSATT – OPPROP FORTLØPENDE

MELD INN ÅRSBESTE PÅ LØPSØVELSER FOR SEADING SENEST TORSDAG: kristin.lien@wenaas.no