

TIDSSKJEMA FOR LAURDAG 26.JUNI - VETERAN-NM FØRDE

Tid	Løp	Klasse	Høyde	Lengde	Diskos	Kule	Spyd
0900					KV 45-79 (10)		
1000	400 mhk (84cm & 91,4cm)	MV 45-59 (4)	MV 55-64 (6)			MV 75-89 (7)	KV 75-79 (2)
1015	300 mhk (76,2cm & 68,6cm)	MV 60-79 (4)					
1030	200 mhk (68,6 cm)	MV 80-89 (4)			MV 35-49 (6)		
1045	200 m	MV 35-44 (3)					
1050	200 m	MV 45-49 (4)					
1055	200 m	MV 50-54 (3)					
1105	200 m	KV 35-54 (4)				MV 60-69 (7)	KV 50-69 (6)
1110	200 m	KV 60-79 (5)					
1115	200 m	MV 80-89 (5)	MV40-54 (5)				
1125	200 m	MV 65-69 (6)					
1130	200 m	MV 75-79 (5)			MV 80-89 (6)		
1135	200 m	MV 70-74 (5)					
1140	200 m	MV 55-59 (6)					

1145	200 m	MV 60-64 (4)					
1210	800 m	MV 35-49 (8)				MV 70-74 (6)	
1220	800 m	MV 50-59 (9)		KV 35-79 (6)			
1230					MV 60-69 (10)		
1245	800 m	MV 60-74 (9)	MV70-79(6)				
1255	800 m	MV 75-89 (6)					
1305	800 m	KV 35-79 (6)				MV 59-59 (7)	
1345	3000 m	KV 45-79 (6)	MV80-89 (4)				
1400					MV 50-59 (10)		
1415	1000 stafett	Alle				MV 35-49 (10)	
1500	2000 hinder (76,2)	MV 60-69 (2)					
1530	3000 hinder (91,4)	MV 55-59 (1)			MV 70-79 (9)		

OPPROP FOR HOPP OG KAST 15 MIN. FØR START VED ØVINGSTADEN. OPPROP FOR LØP VED AVKRYSSING 1 TIME FØR START. 2 TIMER FOR STAFETT.

Påfør årsbeste i løpsøvelsene.