

TIDSSKJEMA FOR LØRDAG 25. AUGUST 2018

Tid	Løp	Klasse	Høyde	Lengde	Diskos	Kule
1000	400 m	MV 35-49 (3)	MV 50-59 (7)		KV 45-74 (10)	MV 80-89 (6)
1010	300 m	MV 60-79 (5)				
1020	300 m	KV 60-69 (2)				
1030	200 m	MV 80-84 (2)				
1045	200 m	MV 35-39 (2)				MV 70-79 (8)
1050	200 m	MV 40-44 (6)				
1055	200 m	MV 45-49 (4)				
1100	200 m	MV 50-54 (6)			MV 80-89 (8)	
1105	200 m	MV 55-59 (4)				
1110	200 m	MV 60-64 (3)	MV 35-49 (4)			
1115	200 m	MV 65-69 (6)				
1120	200 m	MV 70-79 (6)		KV 45-79 (8)		
1125	200 m	MV 80-84 (4)				
1130	200 m	MV 85-94 (3)				MV 60-69 (11)
1135	200 m	KV 35-49 (3)				
1140	200 m	KV 50-59 (5)				
1145	200 m	KV 60-79 (5)	MV 80-89 (6)		MV 35-49 (9)	
1245	800 m	MV 35-49 (7)				MV 50-59 (8)
1255	800 m	MV 50-54 (8)				
1315	800 m	MV 55-59 (4)			MV 60-69 (10)	
1325	800 m	MV 60-64 (5)		Spyd		
1335	800 m	MV 65-74 (6)				
1345	800 m	MV 75-89 (7)	MV 70-79 (10)	KV 45-74 (9)		
1355	800 m	KV 35-79 (5)				
1440					MV 50-59 (8)	
1500	3000 m	KV 45-74 (6)				MV 40-49 (6)
1530	3000 hinder	MV 35-39 (1)	MV 60-69 (4)		MV 70-79 (8)	
1555	2000 hinder	MV 65-74 (2)				
1650	1000 stafett	MV 50-69 (4)				

OPPROP FOR HOPP OG KAST 15 MIN. FØR START VED ØVELSESSTEDENE.

OPPROP FOR LØP VED AVKRYSSING 1 TIME FØR START.

OPPROP FOR STAFETTEN 2 TIMER FØR START.

LAGOPPSTILLING LEVERES I SEKRETARIATET.

STARTNUMMER FOR STAFETTEN UTLIVERES DER.

Påfør årsbeste i løpsøvelsene.