

Tidsprogram Startskottet / IUDM

Fredag 13/1

Tid	Löpning
1800	F13 Häck (2)
1808	P13 Häck (1)
1816	F15 Häck (2)
1826	F17 Häck (1)
1832	P15 Häck (1)
1838	K Häck (2)
1848	P17 Häck (1)
1854	M/P19 Häck (1)
1900	F13 Häck (1)
1908	P13 Häck (1)
1916	F15 Häck (2)
1926	F17 Häck (1)
1932	P15 Häck (1)
1938	K Häck (2)
1948	P17 Häck (1)
1954	M/P19 Häck (1)

Samtliga häcklöpare garanterade två lopp!

Lördag 14/1

Tid	Löpning	Höjd	Grop 1	Grop 2	Stav	Kula
1000		P15/14/13				P12
1030			K längd		P14/P12	
1100	M 60m fö (5)					
1115	F17 60m fö (2)					
1125	P17 60m fö (2)			F13/P13 3steg		
1135	P12 60m fö (3)					F14
1145	F12 60m fö (4)					
1200	K 60m fö (4)	K				
1215	M 60m Fi A-B-C					
1225	F17 60m Fi					
1235	P17 60m Fi					
1245	P12 60m Fi		M längd		K/F14/F12	
1255	F12 60m Fi A-B			F15/F14 3steg		
1305	K 60m Fi A-B					P13
1330	M 800m					
1340	K 800m	M/P17				
1400	F13 200m (4)		K/F17 3steg			
1415	P13 200m (3)					
1430	F12 200m (5)					
1445	P12 200m (5)					F13
1500	F14 200m (5)					
1515	P14 200m (3)				M	
1530	F15 200m (3)	F17/F15	M/17/15/14 3steg			
1540	P15 200m (2)					
1550	K 200m (3)					M/P19/K
1600	M 200m (6)					
1620	F17 400m (4)					
1635	K 400m (1)					
1640	P17 400m (2)					
1650	M 400m (1)					

Söndag 14/1

Tid	Löpning	Höjd	Grop 1	Grop 2	Stav	Kula
1000		F14	F15	P13		
1030						P15/P14
1100	F13 60m fö (3)					
1115	F14 60m fö (4)					
1130	F15 60m fö (2)		F17	P12	P17/15/13	
1140	P13 60m fö (2)	F12				
1150	P14 60m fö (2)					
1200	P15 60m fö (2)					P17
1210	F13 60m Fi					
1220	F14 60m Fi A-B					
1230	F15 60m Fi					
1240	P13 60m Fi					
1250	P14 60m Fi		F14	F12		
1300	P15 60m Fi	F13				F17
1330	K/F17 1500m					
1340	M/P17 1500m					
1400	P13 800m (1)				F17/15/13	
1410	F13 800m (1)		P17/P15			F15
1420	P12 600m (2)					
1430	F12 600m (2)					
1445	P14 1000m (1)	P12		F13		
1455	P15 1000m (1)					
1505	F14 1000m (2)					F12
1520	F15 1000m (1)		P14			
1535	P17 200m (5)					
1550	F17 200m (4)					

OBS! P12 kula lördag - P14 kula söndag!