

Tidsprogram Julklappsjakten 30/11-1/12 2024

241125

Lördag	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.30	P11 60m fö (2)	F13 tresteg						
09.38	P12 60m fö (5)							
09.55	P10 60m fö (2)				F12	F11		
10.05	P13 60m fö (4)		P11 längd					
10.20	P14 60m fö (5)			P12 längd				
10.35	P15 60m fö (4)							P10
10.50	P16 60m fö (2)							
10.58	P17 60m fö (2)							
11.06	M 60m fö (3)	F14 tresteg					P15/P14	
11.18	P13 60m fi A+B							
11.26	P14 60m fi A+B							
11.34	P15 60m fi					F15		
11.38	P10 60m fi		P13 längd					
11.42	P16 60m fi							M/P17/16
11.46	P17 60m fi			F10 längd				
11.50	M 60m fi							
11.54	P11 60m fi							
11.58	P12 60m fi A+B							
12.20	F12 häck fö (3)				K/F17/F16			
12.35	F13 häck fö (4)	M/P17 längd						
12.50	F14 häck fö (3)							P11
13.00	F15 häck fö (2)							
13.12	F16 häck fi							
13.16	F17 häck fi		P15 längd					
13.22	K häck fi							
13.30	F12 häck fi							
13.35	F13 häck fi			F11 3steg				
13.40	F14 häck fi							P12
13.45	F15 häck fi							
13.50	Ev extralopp häck						M/P17/16	
14.10	M/P17/16 1500m					F13		
14.20	K 1500m	F15 tresteg			F14			
14.30	F17/16 1500m							
14.45	F12 800m (2)		P14 längd					
14.55	F13 800m (2)							P13
15.10	P15 1000m (2)							
15.20	F11 600m (2)							
15.30	F10 600m (2)			F12 3steg				
15.40	F14 1000m (2)	K/F17/F16 3steg						
15.55	F17 400m (2)							
16.05	K 400m (1)		P16 längd					P15/P14
16.10	M 400m (2)							
16.20	F16 400m (4)							
16.35	P13 200m (7)							
17.00	P15 4x200m (3)							
17.15	F15 4x200m (4)							
17.35	K 4x200m (2)							
17.45	M 4x200m (2)							
17.55	P14 200m (6)							
18.15	F15 200m (6)							
18.35	M 200m (1)							

Grop 1 mitten
 Grop 2 utanför stavhopp
 Grop 3 styrkehallen

Höjd 1 Mattan vid målet
 Höjd 2 Mattan mot kulringen

Tidsprogram Julklappsjakten 30/11-1/12 2024

Söndag	löpningar	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Grop 4	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
09.15		F15 längd							F14
09.25	F10 60m fö (4)								
09.40	F11 60m fö (4)				P10 längd	P12			
09.55	F13 60m fö (6)						P11		
10.15	F12 60m fö (5)								
10.35	F14 60m fö (6)		F13 längd 1	F13 längd 2					F10
10.45		P15/P14 tresteg							
11.00	K 60m fö (2)							Samtliga F	
11.10	F15 60m fö (4)								
11.15	F16 60m fö (3)				F11 längd				F12
11.25	F17 60m fö (2)								
11.38	F10 60m fi A+B						P13		
11.46	F14 60m fi A+B								
11.54	F15 60m fi A+B								
12.02	F16 60m fi								
12.06	F17 60m fi								
12.10	K 60m fi								
12.20	F12 60m fi A+B					P14			
12.28	F13 60m fi A+B		F14 längd 1	F14 längd 2					
12.36	F11 60m fi A+B	M/17/16 tresteg							F17/16/15
13.00	P12 häck fö (2)				F12 längd				
13.08	P13 häck fö (2)								
13.20	P14 häck fö (2)								
13.28	P15 häck fö (2)								
13.38	P17/P16 häck fi								
13.46	M/P19 häck fi								K
13.54	P12 häck fi								
14.00	P13 häck fi								
14.08	P14 häck fi	P12/P11 tresteg							
14.14	P15 häck fi								
14.20	Ev extralopp häck					M/P17P16	P15		
14.40	F15 1000m (2)		K/F17 längd	F16 längd					F11
14.55	P14 1000m (2)								
15.10	P13 800m (2)								
15.20	P11 600m (1)								
15.25	P10 600m (2)								
15.35	P12 800m (3)								F13
15.50	P16 400m (2)	P13 tresteg							
16.00	P17 400m (1)								
16.05	P15 200m (5)								
16.20	F14 200m (9)								
16.40	F13 200m (11)								

Grop 1 mitten
 Grop 2 utanför stavhopp
 Grop 3 styrkehallen
 Grop 4 löpargången

Höjd 1 Mattan vid målet
 Höjd 2 Mattan mot kulringen