

Fredag 10/1

Tid	Löpning
1800	F13 Häck (1)
1806	P13 Häck (1)
1814	F15 Häck (2)
1822	F17 Häck (2)
1830	P15 Häck (1)
1836	K Häck (2)
1846	P17 Häck (1)
1852	P19 Häck (1)
1856	M Häck (1)
1900	F13 Häck (1)
1906	P13 Häck (1)
1914	F15 Häck (2)
1922	F17 Häck (2)
1930	P15 Häck (1)
1936	K Häck (2)
1946	P17 Häck (1)
1952	P19 Häck (1)
1956	M Häck (1)

Tidsprogram Startskottet / IUDM 2025

Samtliga häcklöpare garanterade två lopp!

Lördag 11/1

Tid	Löpning	Höjd	Grop 1	Grop 2	Stav	Kula
1000		P13 (7)				
1030			K längd (11)			
1100	M 60m fö (6)			F13/P13 3steg (11)	K/F17 (8)	F14 (9)
1120	F17 60m fö (3)					
1130	P17 60m fö (3)					
1140	P12 60m fö (2)	P15/P14 (16)				
1150	F12 60m fö (3)					
1200	K 60m fö (3)					P13 (10)
1220	M 60m Fi A-B-C					
1230	F17 60m Fi					
1235	P17 60m Fi		M längd (7)			
1245	P12 60m Fi			F15/F14 3steg (15)		
1250	F12 60m Fi					
1300	K 60m Fi A-B				M/P17(12)	M/P19 (4)
1330	M 800m (1)					
1340	K 800m (1)	M/P17 (12)				
1400	F13 200m (4)		K/F17 3steg (9)			
1415	P13 200m (3)					K/P14(11)
1425	F12 200m (4)					
1440	P12 200m (3)					
1450	F14 200m (5)					
1505	P14 200m (4)					
1520	F15 200m (4)	K/F17/F15 (9)	M/17/15/14 3steg			F13 (6)
1535	P15 200m (3)					
1545	K 200m (4)					
1600	M 200m (6)					
1620	F17 400m (1)					
1625	K 400m (2)					
1635	P17 400m (2)					
1645	M 400m (3)					

Söndag 12/1

Tid	Löpning	Höjd	Grop 1	Grop 2	Stav	Kula
1000			F15 (14)	P13 (14)		
1030					P12/13-F12/13	
1100	F13 60m fö (2)	F12 (11)				P17/P12 (6)
1110	F14 60m fö (3)		F17 (14)			
1125	F15 60m fö (2)					
1135	P13 60m fö (2)					
1145	P14 60m fö (2)			P12 (7)		
1155	P15 60m fö (2)					
1205	F13 60m Fi					
1215	F14 60m Fi		P17 (12)			P15 (5)
1225	F15 60m Fi				F15/F14	
1235	P13 60m Fi	F14/F13 (20)				
1245	P14 60m Fi			F12 (25)		
1255	P15 60m Fi					
1315			F14 (19)			F17/F15 (12)
1330	K/F17 1500m					
1340	M/P17 1500m					
1400	P13 800m (1)					
1410	F13 800m (1)					
1420	P12 600m (1)				P15/P14	
1430	F12 600m (2)		P15 (11)			
1440	P14 1000m (1)	P12 (5)		F13 (19)		
1450	P15 1000m (1)					
1500	F14 1000m (1)					F12 (12)
1510	F15 1000m (1)					
1525	P17 200m (3)		P14 (5)			
1540	F17 200m (3)					

OBS! Stav P15 o F15 flyttat till söndag