

Tidsprogram VSM fredag 040820

(xx) = antal anmälda 040804

(KA040809/2)

Tid	Löpning	Längd	Höjd bädd A	Höjd bädd B	Kula	Spjut (huvudarenan)	Slägga/vikt (kastplan)
12.00	400m häck (91,4) M35-45 (4+4+1=9)						Slägga M70-75 /4,0/ (4+3)
12.15	400m häck (84,0) M55 (2) OBS ev. tills.K35-45						
12.30	400m häck (76,2) K35,45 (1+1)						
12.50	300m häck (76,2) * M60-65 (5+1)						
13.00	300m häck (68,6) M70 (2)	Längd M40 (9)					Slägga M80-85 /4,0/ (5+2)
13.20	100m K 65-70 (2+1)						
13.30	100m K60 (4)						
13.40	100m K55 (3)						
13.45	100m K50 (5)		Höjd M75-80 (4+4)				
13.50	100m K45 (3)						
14.00	100m K40 (8)				Kula K60-65 /3,0/ (4+4)		Slägga M55 /6,0/ (9)
14.10	100m K35 (3)						
14.15	100m M65 (8)	Längd M35 (5)					Vikt M70-75 /7,26/ (5+3)
14.30	100m M60 (13)					Spjut K40 /600/ (6)	
14.45	100m M55 (8)				Kula K50-55 /3,0/ (3+5)		
15.00	100m M50 (7)			HöjdM60(10)			
15.10	100m M45 (15)						Vikt M80-85 /5,45/ (5+1)
15.15						Spjut K35, 45 /600/ (3+3)	Slägga M50 /6,0/ (5)
15.20	100m M40 (12)						
15.30	100m M35 (7)						
15.40	100m M75-80 (2+3)						
15.45			Höjd K40-65 (1+1+2+1+2+2=9)				
15.50	100m M70 (4)						
16.00	*** I N V I G N		I N G **				Slägga M65 / 5,0/ (5)
16.20	100m ev. FINALER Där det ej blev final direkt. Avgörs i samma ordning som försöken.					Spjut M35 /800/ (7)	Vikt M55 /11,34/ (9)
16.45	5000m M60-75 (5+5+4+2 = 16)						
17.00							Slägga M60 / 5,0/ (6)
17.15				Höjd M50-55 (1+7)	Kula K40-45 /4,0/ (8+2)	Spjut M40-45 /800/ (5+3)	
17.30	5000m M45-55 (5+7+6 = 18)		Höjd M65-70 (5+4)				Vikt M50 /11,34/ (5)
17.45		Längd M45 (5)					
18.00	5000m M35-40 (11+11)						
18.15					Kula K35 /4,0/ (4)	Spjut K50, 60 /500/ (2) + /400/ (3)	
18.45	5000m K35-65 (5+4+4+1+2+1+2 = 19)						Vikt M60-65 /9,08/ (6+3)
19.30	4x100m M (6)						
19.45	4x100m K (5)						

*= häckflytning

OBS !! De grenar som ingen är föränmäld i utgå.: