

TIDSSKJEMA KRISTINALEKENE 22. MAI 2016

TID	LØP/KAPPGANG	TRESTEG	HØYDE	SPYD
12.00	100m G 15			J 15/18+19
05				
10	100m G 16/17			
15			G 15/17	
20	100m J 15			
25				
.30	100m J 16/17/18/19			
35				
40	3000m kappg. G 16/J18+19	G 15/16 + J15		
45			J 15/18+19	
50				
55				
13.00				
05				
10				G 15/16
15	800m G 15/16			
20				
25	800m J 15/16/17			
.30				
35				
45				<i>200516two</i>

MERK AT HEAT ER SATT OPP PÅ FORHÅND. DELTAKERNE STARTER I DEN BANE SOM ER TRUKKET PÅ FORHÅND – UAVHENGIG AV FORFALL, Eneste unntak er der hvor forfall tilsier at forsøk utgår. Da blir finalen på oppsatt forsøktidspunkt. Opprop: avkryssing 30 min før øvelsesstart

Frammøte på ØVELSESSTEDET i tekn.øv. 10 minutter før start – små justeringer kan forekomme