

TIDSSKJEMA KRISTINALEKENE LØRDAG 26. MAI 2018

TID	LØP/HEKK	LENGDE 1	LENGDE 2	KULE	SPYD
10.00	SLEGGJE J12(1) – J13(5) – G11(4) – G12(1) 11x3				
10.45	SLEGGJE J14(2) – J15(2) – J16(1) – J 18/19(1) – KS (1) - G13(4) – G14(2)				
12.00	60mhekk G 10+G11	Tresteg G15+J15+J17	G14		G15+G18/19
05	60mhekk J10+11				+J18/19
10					
15				G 10 + G 11	
20	60mhekk J12				
25	60mhekk G12.... +J12.....				
.30					
35	60mhekk G13				
40	60mhekk J13 + J14.....				
45			J12		
50					
55	80mhekk G14	J 14			
13.00				G 12 + G 13	
05					
10	60m J13				
15					G 14
20	60m J10				
25					
.30	60m J11				
35					
40	60m G10	J13			
45					
50	60m G11				
55				J 10 + J 11	
14.00					
05					
10	60m J12				
15			G10 + G11		
20					J 14
25	60m G12				
.30					
35	60m G13				
40				J 13	
45					
50					
55	100m G15+G17 +G18/19				
15.00		J 10 + J 11			
05	100m G14				
10					
15	100m J14 + J15 + J16+J17				
20					
25	600m G12 + G13				
.30				J 12	J15+J16+J17
35					
40	600m G10+G11				
45					
50					
55					
16.00	600m J10 + J11				
05					
10	600m J13				
15	600m J12	G12	G13		
20					
25	800m G14				
.30	800mG15+G17				
35					
40	800m J14 + J15				
45					

MERK AT HEAT ER SATT OPP PÅ FORHÅND. DELTAKERNE STARTER I DEN BANE SOM ER TRUKKET PÅ FORHÅND – UAVHENGIG AV FORFALL,
Opprop: avkryssing 30 min før øvelsesstart

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

240518KS/TWO kl 22.52