

TIDSSKJEMA KRISTINALEKENE LØRDAG 15. AUGUST 2020

TID	LØP/HEKK	LENGDE I	LENGDE II	KULE	SPYD
10.00	SLEGG G10 – G11 – G12 – J12 – J13 – J14 – G14 1+3+1+3+3				
	SLEGG G15 – G16 – G17 – J15 – J16 – J17 2+1+1+1+1+2+1+1				
11.00	60mhekk J10 + J11 2+6		G15 og G16 samt J17		
05	60mhekk G10 + G11 3+4		2+3+1		
10					
15	60mhekk J12 + G12 1+4	J10 og J11		G10 og G11	
20		7+9		7+6	
25	60mhekk G13 + J13 + J14 4+2+1				
.30					
35	80mhekk J15 + G14 2+4				
40					
45	110mhekk G17 3		J12 og J13		J14 og J17
50			4+10		2+1
55	100mhekk G15 + G16 1+3				
12.00		G10 og G11		J10 og J11	
05		13+6		3+6	
10					
15					
20	60m G12 5				
25	60m G13 7				
.30					G14 og G15 og G16
35	60m J12 3				3+1+2
40	60m J13 9				
45			G12 og G13		
50	60m G11 6		6+5		
55	60m G10 13				
13.00		J14 og J15 og J16		J12 og J13	
05		2+5+1		4+7	
10	60m J11 10				
15					
20	60m J10 8				
25					
.30					
35	100m G16 + G17 og 18/19				
40	4+1+1				
45	100m G14 + G15 6+2			G12 og G13	
50				4+1	
55					
14.00	100m J16 + J17 + J18/19 1+2+1				
05	100m J14 + J15 2+6				
10					
15	600m G10 + G11 8+2	G14			
20		5			
25	600m J10 + J11 2+9				
.30					
35	600m G12 + G13 6+4				
40					
45	600m J12 + J13 2+7				
50					
55					
15.00	800m G18/19 + G16 4+1				
05	800m G 14 5				
10					
15	800m J 17 + J16 + J15 1+1+1				
20	800m J14 3				
25					
.30					
35					
40					
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