

Tidsprogram Löplabbet Inomhus 6-7 mars 2010

Lörd	Löpning	höjd 1	höjd 2	grop 1	grop 2	kula	stav
10.00	F10 60m fö (5)			F17 längd (14)	P11 längd (16)	P12 (15)	
10.15	F11 60m fö (4)						
10.30	F12 60m fö (6)						
11.00	F13 60m fö (4)		F11 (17)				
11.15	F14 60m fö (4)						
11.30	F15 60m fö (2)	F13 (15)			P12 längd (26)	P13 (3)	
11.40	F17 60m fö (3)			F14 längd (34)			
11.50	K 60m fö (2)						
12.10	P14 häck Fi					P11 (10)	K stav
12.15	P15 häck Fi						
12.25	P17 häck Fi						
12.40	F10 60m Fi A+B						
12.50	F11 60m Fi A+B						
13.00	F12 60m Fi A+B						
13.10	F13 60m Fi A+B					F10 (26)	
13.20	F14 60m Fi A+B	P14 (8)	F12 (30)		P10 längd (20)		
13.30	F17 60m Fi A+B						
13.40	F15 60m Fi						
13.45	K 60m Fi			P15 längd (8)			
14.00	P14 häck extra						M stav
14.05	P15 häck extra						
14.10	P17 häck extra						
14.15	F17 1500m (1)						
14.30	P11 200m (4)						
14.35						F14 (10)	
14.45	P12 200m (5)						
14.50		P15/P17 (15)			F13 3steg (22)		
15.00	P13 200m (2)			F15+P14 tre (10)			
15.10	P14 200m (4)						
15.25	P15 200m (3)						
15.40	P17 400m (2)					F17/F15	
15.50	P10 600m (2)					(7st)	
16.00	F11 800m (1)			P17+M tresteg (8)			
16.10	F12 800m (3)						
16.15					P13 längd (12)		
16.25	F13 800m (2)						
16.40	K 800m (1)						
16.50	F14 1000m (2)						
17.10	F15 1000m (2)						

Grop 1 Mittengropen

Grop 2 Gropen utanför stavmadrassen

Höjd 1 Närmast mål

Höjd 2 Närmast 60m-start

Sönd	löpning	höjd 1	höjd 2	grop 1	grop 2	kula
10.00	P10 60m fö (2)			F15 längd (10)	F11 längd (41)	P15+P14
10.10	P11 60m fö (2)					(9st)
10.20	P12 60m fö (3)					
10.35	P13 60m fö (2)					
10.45	P14 60m fö (2)	P12 (13)	P11 (22)			
10.55	P15 60m fö (2)					
11.05	P17 60m fö (2)			P14 längd (9)		P10 (13)
11.15	M 60m fö (3)					
11.40	F14 häck fö (3)				F12 längd (44)	
11.50	F15 häck fö/fi					
12.00	F17 häck fö/fi					F13 (18)
12.10	P10 60m Fi					
12.15	P11 60m Fi		F14 (19)			
12.20	P12 60m Fi			F17+P15 3steg(8)		
12.25	P13 60m Fi					
12.30	P14 60m Fi					
12.35	P15 60m Fi	F17 (18)				
12.40	P17 60m Fi					
12.45	M 60m Fi					
12.55	F14 häck Fi					
13.00	F15 häck Fi ev					F11 (20)
13.10	F17 häck Fi ev					
13.25	F10 600m (4)				F13 längd (46)	
13.40	P11 800m (1)			P17 längd (10)		
13.45	P12 800m (1)					
13.50	P13 800m (1)		F15 (11)			
14.00	M 800m (1)					F12 (24)
14.10	P14 1000m (1)					
14.20	P15 1000m (1)	P13 (11)				
14.30	F11 200m (8)					
14.55	F13 200m (7)			F14 tresteg (14)		
15.20	F12 200m (8)				F10 längd (42)	P17 (5)
15.45	F14 200m (6)					
16.05	F15 200m (6)			P13 tresteg (3)		
16.30	F17 400m (3)					
16.40	P17 1500m (1)					

Grop 1 Mittengropen

Grop 2 Gropen utanför stavmadrassen

Höjd 1 Närmast mål

Höjd 2 Närmast 60m-start