

Vejledene tidsskema – søndag d. 18.6.2023

KI	Løb	Længde	Højde	Stang	Diskos Kugle bold	Spyd, Vægt	KI
09.30	60m Dr10-11 () ingen Fin		D12+13 ()				09.30
10.00	200m F P17 ()	D15 ()			Bold D10 og 11 () 3 forsøg		10.00
10.10	200m F P19+22 ()						10.10
10.20	200m F D17 ()						10.20
10.25	200m F D19 ()						
10.30	200m F D22 ()		P12+13 ()	P13-P15- P19 ()			10.30
10.40	200m F P15 ()						10.15
11.00	200m F D15 ()				DI P17+19 ()	SP D12+13 ()	11.00
11.10		Dr. 10 og 11 () 3 forsøg			KU P15 ()		11.10
11.20	80m I D13 ()						11.20
11.30	80m I D12 ()						11.30
11.35	80m I P13 ()						11.35
11.40	80m I P12 ()				DI D15 (7)		11.40
12.00	800m F D15 ()				KU D12+13 ()		12.05
12.10	800m D17+D19+D22 ()					SP P12+13 ()	12.10
12.20	800m P15 ()						12.20
12.20	800m P17+19 ()	P17+19 ()		D15-D17-19 ()			12.30
12.35	80m F				DI D17-19-22 ()		12.35
12.40	80m F						12.40
12.45	80m F						12.45
12.50	80m F						
13.00	3.000m P15+P17 ()	P15 ()					13.05
13.25	3.000m D15 ()				KU P12+13 ()		13.25
13.40	5000m D17+ D19 ()				DI P15 ()		13.40
14.05			D15 ()				14.05
14.20	1000m P12+13 ()	D17+19+ 22 ()				VÆ D15+ D17 ()	14.20
14.35	1.000m D12+13 ()						14.35
15:10	300H P15 ()		D17+19 +22 ()				15:10
15:25	300H D15 ()					VÆ P15+17+19 +22 ()	15:20
15:40	400mH P17 ()						15:40
15.55	400m H D17+19 ()						16:00
16:15	4 x 80m P12+P13 ()						16:15
16:25	4 x 80m D12+D13 ()						16:25
16.40	1.000m st P15+P17 ()						16.40
16.50	1.000m st D15+D17 ()						16.50
17.00	4X400m D19 ()						