

# Tidsprogram VSM lördag 040821

\*\*\*\*\*

(xx) = antal anmälda 040804

(KA040809/2)

Tid	Löpning	Längd	Höjd	Stav	Kula	Spjut/Diskus (huvudarenan)	Slägga/vikt (kastplan)
10.00	80m häck (68,6) K65-70 (1+1)	Längd K35-45 (2+3+1=6)	Höjd M35 (5)			Diskus M45 /2,0/ (6)	Slägga K50-65 /3,0/ (3+2+3+1=9)
10.10	80m häck (68,6) M80 (1) <i>OBS ev. tills med K65</i>						
10.25	80m häck (76,2) M70-75 (4+1)						
10.45	80m häck (76,2) * K40 (1)	Längd K50-70 (3+1+3+2+1=10)				Spjut M80-85 ** /400/ (4+2)	
11.00	100m häck (84,0) * M60-65 (7+1)					Diskus M35-40 /2,0/ (5+4)	
11.15	100m häck (91,4) * M55 (2)						
11.35	110m häck (99,1) * M40-45 (2+2)					Spjut M70-75 ** /500/ (5+2)	
11.50	110m häck (106,7) M35 (5)				Kula M45 /7,26/ (6)		
12.00		Längd M65 (6)				Spjut M55 /700/ (11)	Slägga K35-40 /4,0/ (5+5)
12.10	400m M70-80 (4+1+2 =7)						
12.20	400m M50 (4)						
12.30	400m M35 (5)						
12.40	400m M40 (10)						
12.45	400m M45 (6)						
13.00	400m M65 (10)						
13.10	400m M55 (5)						
13.15	400m M60 (6)	Längd M70-80 (4+2+5 = 11)			Kula M35-40 /7,26/ (6+2)	Spjut M50 /700/ (6)	
13.20	400m K60-65 (5+3)						
13.30	400m K45-55 (3+1+3)						
13.40	400m K35-40 (1+3)						Vikt K60-65 /5,45/ (3+1)
13.50	1500m M65-75, 85 (3+6+2+1=12)						
14.00	1500m M55-60 (7+7)		Höjd M40-45 (5+4)			Spjut M60 /600/ (8)	
14.10	1500m M45-50 (5+4)						
14.20	1500m M35-40 (8+8)	Längd M50-55 (4+8)					
14.30	1500m K50-65 (1+4+3+2=10)			Stav M70-80 (2+1+2) K60 (1)			Vikt K50-55 /7,26/ (3+2)
14.45	1500m K35-45 (1+7+5 = 13)						
15.10	2000m hinder (76,2) M60-65 (3+2)						
15.15						Spjut M65 /600/ (5)	Vikt K35-40 /9,08/ (4+3)
15.30		Längd M60 (9)					
15.40	3000m hinder (91,4) M35-40,50 (4+4+1=9)						
16.15	Stafett 4x400m K (2)						
16.30	Stafett 4 x400m M (7)						

\* = häckflyttning

\*\* = kastas från "hoppkurvan" mot skogen.

**OBS !! De grenar som ingen är föränmäld i utgår.**