

TIDSSKJEMA FOR LØRDAG 25. AUGUST 2018

Tid	Løp	Klasse	Høyde	Lengde	Diskos
1000	400 mhk	MV 35-54 (3)	MV 50-59 (7)		KV 45-74 (10)
1010	300 mhk	MV 60-79 (5)			
1020	300 mhk	KV 60-69 (2)			
1030	200 mhk	MV 80-84 (2)			
1045	200 m	MV 35-39 (2)			
1050	200 m	MV 40-44 (6)			
1055	200 m	MV 45-49 (4)			
1100	200 m	MV 50-54 (6)			MV 80-89 (8)
1105	200 m	MV 55-59 (4)			
1110	200 m	MV 60-64 (3)	MV 35-49 (4)		
1115	200 m	MV 65-69 (6)			
1120	200 m	MV 70-79 (6)		KV 45-79 (8)	
1125	200 m	MV 80-84 (4)			
1130	200 m	MV 85-94 (3)			
1135	200 m	KV 35-49 (3)			
1140	200 m	KV 50-59 (5)			
1145	200 m	KV 60-79 (5)	MV 80-89 (6)		MV 35-49 (9)
1245	800 m	MV 35-49 (7)			
1255	800 m	MV 50-54 (8)			
1315	800 m	MV 55-59 (4)			MV 60-69 (10)
1325	800 m	MV 60-64 (5)			
1335	800 m	MV 65-74 (6)			
1345	800 m	MV 75-89 (7)	MV 70-79 (10)		
1355	800 m	KV 35-79 (5)			
1440					MV 50-59 (8)
1500	3000 m	KV 45-74 (6)			
1530	3000 hinder	MV 35-39 (1)	MV 60-69 (4)		MV 70-79 (8)
1555	2000 hinder	MV 65-74 (2)			
1650	1000 stafett	MV 50-69 (4)			

**OPPROP FOR HOPP OG KAST 15 MIN. FØR START VED ØVELSESSTEDENE.
 OPPROP FOR LØP VED AVKRYSSING 1 TIME FØR START. 2 TIMER FOR STAF
 Påfør årsbeste i løpsøvelsene.**

Kule	Spyd
MV 80-89 (6)	
MV 70-79 (8)	
MV 60-69 (11)	
MV 50-59 (8)	
	KV 45-74 (9)
MV 40-49 (6)	

ETTEN.