

<b>TIDSSKJEMA FOR SØNDAG 26. AUGUST 2018</b>					
<b>Tid</b>	<b>Løp</b>	<b>Klasse</b>	<b>Tresteg</b>	<b>Vektkast</b>	<b>Spyd</b>
1000	110 mhk	MV 40-49 (2)	KV 55-79 (5)	MV 70-79 (4)	MV 80-89 (5)
1010	100 mhk	MV 50-54 (2)			
1020	100 mhk	MV 60-69 (2)			
1035	80 mhk	MV70-74 (3)			
1045	80 mhk	MV 75-79 (2)	MV 45-59 (8)		
1055	80 mhk	MV 80-84 (3)			MV 70-79 (4)
1105	80 mhk	KV 45-59 (2)		MV 80-89 (6)	
1115	80 mhk	KV 60-69 (2)			
1125	400 m	MV 35-44 (5)			
1130	400 m	MV 45-49 (3)			
1135	400 m	MV 50-54 (4)	MV 60-69 (3)		
1140	400 m	MV 55-59 (5)			
1145	400 m	MV 60-64 (4)			
1150	400 m	MV 65-69 (5)		MV 40-59 (11)	
1155	400 m	MV 70-79 (4)			
1200	400 m	MV 80-94 (4)			
1205	400 m	KV 35-54 (6)			
1210	400 m	KV 55-79 (5)	MV 70-79 (8)		MV 60-69 (9)
1230	1500 m	MV 35-49 (7)			
1240	1500 m	MV 50-59 (8)			
1250	1500 m	MV 60-69 (15)			
1300	1500 m	MV 70-89 (8)		KV 50-74 (6)	
1315	5000 m	MV 60-69 (12)	MV 80-89 (4)		
1320					MV 40-59 (12)
1350	5000 m	MV 70-84 (6)		MV 60-69 (11)	
1425	5000 m	KV 45-79 (7)			
1500	10000 m	MV 35-59 (12)			

**OPPROP FOR HOPP OG KAST 15 MIN. FØR START VED ØVELSESSTEDENE.**

**OPPROP FOR LØP VED AVKRYSSING 1 TIME FØR START.**

**Påfør årsbeste i løpsøvelsene.**