

**TIDSPROGRAM**  
**HÖGHAMMARHALLEN**  
**2023-01-07**



	Löpning		Höjd	Stav	Längd	Tresteg	Kula	Vikt
10.00	60mh	K + F17 fi	P11		P9		M+P19	10.00
10.10	60mh	F 15 fi	(9st)		(8st)		(4+5)	10.10
10.15	60mh	P13 fi						10.15
10.20	60mh	P15 fi						10.20
10.30	60m	F11 2 heat			F9			10.30
10.40	60m	P13 fö			(7st)			10.40
10.50	60m	P11 2 heat	F11				P9	10.50
11.00	60m	K fö	(9st)		P13 + F 13		(8st)	11.00
11.10	60m	M fö			(9+3)			11.10
11.20	60m	F15 fö					F9	11.20
11.30	60m	P15 fö					(7st)	11.30
11.40	60m	F17 fö		M + K				11.40
11.50	60m	P17 fi		(3+2)			P11	11.50
12.00	60m	P9 2 heat			P15+F15		(10st)	12.00
12.10	60m	F9 2 heat			(7+9)			12.10
12.20	60m	F13 fi						12.20
12.30	60m	P13 fi					F11	12.30
12.40	60m	M fi					(10st)	12.40
12.50	60m	F17 fi						12.50
13.00	60m	K fi			P11+F11			13.00
13.10	60m	F15 fi			(10+8)		K + F17	13.10
13.20	60m	P15 fi					(5+4)	13.20
13.30								13.30
13.40	200m	F17						13.40
13.50	200m	P17					P13+F13	13.50
14.00	200m	F15			F17		(5+2)	14.00
14.10	200m	P15			(8st)			14.10
14.20	200m	M						14.20
14.30	200m	K					P15+F15	14.30
14.40	200m	F13					(4+5)	14.40
14.50	200m	P13			K+M			14.50
15.00					(9+5)			15.00
15.10								15.10
15.20							M+K+F17	15.20
15.30	800m	M + K					(4+3+2)	15.30
15.40								15.40
15.50								15.50
16.00						M+K		16.00
16.10						(1+6)	P17+P15+F15+vet	16.10
16.20							(1+2+4+3)	16.20

**TIDSPROGRAM**  
**HÖGHAMMARHALLEN**  
**2023-01-07**



**F/P9**

10.00 Längd (P)  
10.30 Längd (F)  
10.50 Kula (P)  
11.20 Kula (F)  
12.00 60m (P)  
12.10 60m (F)

**F/P11**

10.00 Höjd (P)  
10.30 60m (F)  
10.50 Höjd (F)  
10.50 60m (P)  
11.50 Kula (P)  
12.30 Kula (F)  
13.00 Längd (P+F)

**F/P13**

10.15 60mh fi (P)  
10.40 60m fö (P)  
11.00 Längd (P+F)  
12.20 60m fi (F)  
12.30 60m fi (P)  
13.50 Kula (P+F)  
14.40 200m (F)  
14.50 200m (P)

**F/P15**

10.10 60mh (F)  
10.20 60mh (P)  
11.20 60m fö (F)  
11.30 60m fö (P)  
12.00 Längd (P+F)  
13.10 60m fi (F)  
13.20 60m fi (P)  
14.00 200m (F)  
14.10 200 (P)  
14.30 Kula (P+F)  
16.10 Vikt (P+F)

**F/P17**

10.00 60mh  
11.40 60m fö (F)  
11.50 60m fi (P)  
12.50 60m fi (F)  
13.10 Kula (F)  
13.40 200m (F)  
13.50 200m (P)  
14.00 Längd  
15.20 Vikt (F)  
16.10 Vikt (P)

**P19**

10.00 Kula

**M/K**

10.00 60mh (K)  
10.00 Kula (M)  
11.00 60m fö (K)  
11.10 60m fö (M)  
11.40 Stav  
12.40 60m fi (M)  
13.00 60m fi (K)  
13.10 Kula (K)  
14.20 200m (M)  
14.30 200m (K)  
14.50 Längd  
15.20 Vikt  
15.30 800m  
16.00 Tresteg

**Vet**

16.10 Vikt