



Tidsprogram Julruschen lördag 10 december 2022								
Lördag	Löpning	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
10:00	P17 60mh (3)	P11 Längd (20)	F11 Längd (34)	P12 Längd (35)				P13 Kula (9)
10:05	P15 60mh (1)							
10:10	P14 60mh (5)							
10:15	F17 60mh (5)							
10:20	F15 60mh (7)							
10:25	F14 60mh (9)				P17 Höjd (5)			
10:35	F12 60mh (19)							
10:50								F12 Kula (18)
11:00	F13 60mh (13)							
11:10	P13 60mh (3)							
11:15	P12 60mh(12)							
11:35	P13 60m (21)	P14 Längd (10)			F17 Höjd (6)			
11:50	F13 60m (25)		F14 Längd (24)	F12 Längd (35)				F11 Kula (20)
12:10	P12 60m (36)							
12:30	P11 60m (21)							
12:40	F11 60m (35)	P13 Längd (20)						
12:50								F13 Kula (16)
13:00	F15 60m							

	(12)							
Tidsprogram Julruschen lördag 10 december 2022								
13:10	P15 60m (8)							
13:15	P17 60m (13)							
13:25	F17 60m (13)		F13 Längd (35)					
13:35	P14 60m (12)							P11 Kula (13)
13:45	F14 60m (28)							
14:05	F12 60m (32)	P17 Längd (8)		F15 Längd (14)				
14:15								P12 Kula (12)
14:35	M + K 600m (13)+(1)							
15:00	P15 200m (8)							F17 (4) + P17 (2)
15:05	F14 200m (16)							
15:25	P14 200m (14)		F17 Längd (10)	P15 Längd (7)				
15:45	F15 200m (13)							
16:00	P17 400m (8)							
16:10	F17 400m (9)							





Tidsprogram Julruschen söndag 11 december 2022

Söndag	Löpning	Grop 1	Grop 2	Grop 3	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Kula
10:00	F10 60m (53)	P8 Längd (23)	F8 Längd (15)		F14 Höjd (5) + F15 Höjd (8)	F13 Höjd (13)	P13 (6) + P14 (1) Stav	F9 Kula (22)
10:30	P10 60m (58)							
11:00	P9 60m (40)							F10 Kula (27)
11:30	F9 60m (36)							
11:50	F8 60m (17)	P9 Längd (39)	F9 Längd (40)		P14 Höjd (7) + P15 Höjd (1)	P13 Höjd (14)		
12:00	P8 60m (22)						F13 (4) + F14 (4) Stav	
12:20								F8 Kula (12)
12:25	P13 200m(11)							
12:35	F13 200m (11)							
12:45	P12 200m (23)							
12:55								P8 Kula (13)
13:05	F12 200m (24)							
13:25	P11 200m(16)							
13:35					P11 Höjd (15)	F11 Höjd (18)		
13:40								P9 Kula (24)
13:50	F11 200m (24)	P10 Längd (60)	F10 Längd (53)					
14:10	P13 800m (3) + F13 800m (3)							

Tidsprogram Julruschen söndag 11 december 2022								
14:20	P12 800m (10)							
14:30	F12 800m (10)							
14:40	P10 600m (35)						P15 stav (0) + P17 stav (4) + F15 (1) + F17 (3) Stav	
15:00	F10 600m (28)							P10 Kula (30)
15:15	P9 400m (36)				P12 Höjd (20)	F12 Höjd (19)		
15:35	F9 400m (29)							
15:45	P8 400m (19)							
15:55	F8 400m (12)							
16:05	P11 600m (14)							
16:15	F11 600m (11)							
16:25	P14 1000m (3) + P15 1000m (3)							
16:35	F15 1000m (5) + F14 1000m (8)							P14 Kula (3) F14 Kula (8) + F15 Kula (4) + P15 Kula (2)
16:45	P17 1500m (9) + F17 1500m(2)							

