



Tidsprogram Julruschen Lördag 2023

Tid	Löpning	Höjd	Längd 1 Mitten	Längd 2 Utanför stav	Längd 3 Styrkehallen	Kula
09:50			F11 (33)			P17 (3)
10:00	F12 Häck (19)			P11 Grupp 1 (Grupper delas in vid upprop)	P11 Grupp 2 (Grupper delas in vid upprop)	
10:15	F13 Häck (16)					
10:30	P12 Häck (8)					F12 (23)
10:35	P13 Häck (11)					
10:55	F14 Häck (10)					
11:05	F15 Häck (6)					
11:15	F17 Häck (4)					
11:25	P14 Häck (4)					
11:30				F12 Grupp 1	F12 Grupp 2	
11:35	P15 Häck (4) + P17 Häck (1)					F13 (17)
12:00	P11 60m (39)	F17 (8)	P15 (4) + P17 (10)			
12:20	F11 60m (28)					
12:40	P13 60m(15)					P11 (25)
12:50	F14 60m(15)					
13:00	P12 60m(23)			F13 Grupp 1	F13 Grupp 2	
13:15	P14 60m(10)					
13:25	F12 60m(44)		F14 (23)			
13:50	F17 60m (11)					F11 (16)
14:00	F15 60m(12)					
14:10	P15 60m (8)					
14:25	P17 60m(15)			P12 (21)	P13 (16)	
14:35	F13 60m(28)					
15:10	F15 200m (16)	P17 (7)	F17 (8)			
15:25	P14 200m (13)					
15:40	F14 200m (12)					
15:50					F15 (13)	P12 (16)
16:00	P15 200m (12)			P14 (13)		
16:20	F17 400m (10)					
16:30	P17 400m (6)					P13 (9) + F17 (4)



Tidsprogram Julruschen Söndag 2023

Tid	Löpning	Höjd 1 Vid målet	Höjd 2 Mot kulring	Längd 1 Mitten	Längd 2 Utanför stav	Längd 3 Styrkehallen	Kula	Stav
09:40				P8 (25)	P10 (32)			
09:50	F10 60m (39)		F14 (10)			F8 (21)	P9 (19)	P13 (12) + F13 (5)
10:25	F9 60m (30)							
10:45	P9 60m (27)							
10:55							F9 (8)	
11:20				P9 (29)			F10 (17)	
11:30	P10 60m (32)					F9 (29)		
11:50	F8 60m (21)	P13 (14)	F13 (13)					F14, F15, F17, P14, P15, P17
12:05	P8 60m (26)							
12:10							P10 (21)	
12:35	F8 400m (13)							
12:40	P8 400m (22)							
12:55	P9 400m (26)							
13:10	F9 400m (16)						P8 (12) + F8(12)	
13:30	F10 600m (22)							
13:45	P10 600m (20)	P14 (7) + P15(1)	F12 (17)					M35 (8) + k35 (2)
13:55	F15 (7) +F14 (7) 1000m			F10 Grupp 1		F10 Grupp 2		
14:05	P12 800m(11)							
14:15	P13 800m (9)							
14:25	F13 800m (9)						F14 (5) + F15 (4)	
14:35	P15 (6)+M35 (6)1000m							
14:45	F11 600m (16)							
14:55	P11 600m (24)							
15:05	P14 1000m (12)							
15:15	F12 800m (16)	P11 (25)	F11 (17)				P15 (2) + P14(6)	
15:35	P12 200m (13)							
16:00	F13 200m (23)							
16:20	F12 200m (22)							
16:40	P13 200m (16)							
17:00	F11 200m (20)		P12 (14)					
17:20	P11 200(34)	F15 (8)						
17:50	K35 200m (4)							
17:55	M35 200m (7)							
18:05	F17(8)+P17 (4)1500m							