



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)							

