

**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)							

