

Tidsprogram Julruschen Lördag 2024

Tid	Löpning	Höjd	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Kula
10:00	F12 Häck (18)				P14 (14)	P17 (3)
10:05				P11 (25)		
10:15	F13 Häck (15)	F17 (1) + P17 (1) + K35+ höjd (1) +M35+ höjd (3)	F11 (33)			
10:30	P12 Häck (9)					F12 (13)
10:35	P13 Häck (5)					
10:55	F14 Häck (13)					
11:05	F15 Häck (9)					
11:15	F17 Häck (4)					F13 (9)
11:25	P14 Häck (7)			F12 (28)		
11:35	P15 Häck (5)				F15 (14)	
11:40	P17 Häck (3)					
12:00	P11 60m(23)		P15 (12) + P17 (5) + M35+ längd (3)			P12 (12)
12:10	F11 60m(37)					
12:30	P13 60m(20)					
12:40	F14 60m(32)				F13 (23)	P11 (9)
13:00	P12 60m(21)					
13:15	P14 60m(17)			P13 (22)		
13:25	F12 60m(29)		F14 (34)			F11 (15)
13:40	F17 60m (9)					
13:45	M35+ 60m (6)					
13:50	K35+ 60m(7)					
13:55	F15 60m(15)					

Tid	Löpning	Höjd	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Kula
14:05	P15 60m (14)					
14:10	P17 60m(10)					
14:15	F13 60m (28)					
14:30				P12 (19)	F17 (4) + K35+ längd (3)	P13 (16) + F17
14:45	F15 200m (10)					
14:55	P14 200m (14)					
15:05	F14 200m (18)					
15:15	K35+ 200m (5)					
15:20	P15 200m (12)					
15:25	M35+ 200m (5)					
15:30	P17 400m (4)					
15:35	F17 400m (3)					

Tidsprogram Julruschen Söndag 2024

Tid	Löpning	Höjd 1	Höjd 2	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Kula	Stav
09:45							P9 (28)	
10:00	F10 60m (36)				P10 (41) (Grupper delas in vid upprop)	P10 (41) (Grupper delas in vid upprop)		P13 (5) + F13 (10)
10:25	F9 60m (25)	F14 (8)		P8 (8) + F8 (10)				
10:45	P9 60m (36)							
10:50							F9 (15)	
11:20	P10 60m(44)				P9 (41) (Grupper delas in vid upprop)	P9 (41) (Grupper delas in vid upprop)		
11:30				F9 (25)			F10 (20)	
11:40	F8 60m (10)							
11:50	P8 60m (8)	P13 (8)	F13 (12)					+ F15 (2) + F14 (6) + P15(5) + P14 (7)
12:10							P10 (30)	
12:15	F8 400m (8) + P8 400m (7)							
12:25	P9 400m (34)							
12:50	F9 400m (22)							
13:05	F10 600m(22)							
13:20	F11 600m(11)						P8 (7) + F8(8)	
13:30	P11 600m(12)							

Tid	Löpning	Höjd 1	Höjd 2	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Kula	Stav
13:45	P10 600m (29)	P14 (7) + P15(6)	F12 (12)					M35 (4) + k35 (2) + P17 (1) + F17 (2)
13:55				F10 (34) Grupp 1 (Grupper delas in vid upprop)		F10 (34) Grupp 2 (Grupper delas in vid upprop)		
14:00	F15 (3) +F14 (4) + K35+ (2)1000m							
14:05	P12 800m(13)							
14:15	P13 800m(12)							
14:25	F13 800m (9)						F14 (10) + F15 (4)	
14:35	P15 (9)+M35 (4)1000m							
14:50	P14 1000m(8)							
15:00	F12 800m(7)	P11 (12)	F11 (16)					
15:10	P12 200m(16)							
15:25	F13 200m(20)						P15 (4) + P14(6)	
15:45	F12 200m(19)							
16:00	P13 200m(13)							
16:10	F11 200m(22)							
16:15		F15 (5)	P12 (13)					
16:25	P11 200m(18)							
16:40	F17 (4) + P17(3) 1500m							