



Søn- dag	Løb	Groups	Højde Spring	3- Spring	Diskos Kast	Kugle Stød	
10.00	300m Hæk	M65-70	0,686/7-50-35-40		M50-60	W45+	M30-55
10.15							
10.30							
10.45	5.000m	W40+					
11.00			W50-60	M65+		M60	
11.15	5000m	M35-50					
11.45	5000m	M55-75					
12.10			M65+	W30-45	M30-45	M65+	
12.40	200m	M30-45					
12.48		M50					
12.56		M55-60					
13.04		M65					
13.12		M70-80					
13.15			W65+	W50+	M50-60	W45	
13.20	200m	W40-55					
13.28		W60-80					
14.00	800m	M30-45					
14.10		M50 og M65					
14.20		M60 og M70-80					
14.22			M50-60	M30-45	M65+	W50+	
14.30	800m	W45+					
14.40							
14.50							
15.00	4x400m	M50					

Tak for i år :)