

Tidsskema Mangekamp Øst & vest

Søndag

kl.	P11	26	D11	20	P13	24	D13	14	P15	16	D15	15	D17	10	P17+P19+P22+K	5+2+0+1	D19+D22+M+M40	3+2+6+2	kl.
09:45	Længde A1 17	Højde A 6															110m hæk 106,7cm	10 / 2	09:45
09:50																	110m hæk 99,1cm	2 / 1	09:50
09:55																			09:55
10:00				Kugle A 2kg 12	Bold A 145 8	60m hæk 76,2cm 24 / 3			Længde A										10:00
10:05											Længde B								10:05
10:10																			10:10
10:15							80m hæk 76,2cm 14 / 2											Diskos 1,75kg / 2kg	10:15
10:20																			10:20
10:25													100m 10 / 2						10:25
10:30																			10:30
10:35					Kugle B 2kg														10:35
10:40																			10:40
10:45																			10:45
10:50																			10:50
10:55								Kugle A 3kg											10:55
11:00														Længde B	Længde A				11:00
11:05	1.000m 9/1		1.000m 4/1																11:05
11:10									Spyd B 600g										11:10
11:15				60m 16/2															11:15
11:20																			11:20
11:25	60m 14/2										Kugle A 4kg								11:25
11:30																		Stang	11:30
11:35																			11:35
11:40																			11:40
11:45																			11:45
11:50																			11:50
11:55			Længde A1 16	Højde A 4	Længde A		Længde B												11:55
12:00																			12:00
12:05	Kugle B 2kg 15	Bold A 145g 8													Kugle A 5kg	Spyd B 600g			12:05
12:10																			12:10
12:15									800m 16 / 2										12:15
12:20																			12:20
12:25											Højde A								12:25
12:30																			12:30
12:35																			12:35
12:40																			12:40
12:45																			12:45
12:50																			12:50
12:55							Spyd A 400g												12:55
13:00																			13:00
13:05																			13:05
13:10																			13:10
13:15																			13:15
13:20																			13:20
13:25																			13:25
13:30																			13:30
13:35																			13:35
13:40																			13:40
13:45																			13:45
13:50																			13:50
13:55																			13:55
14:00																			14:00
14:05							600m 14 / 2												14:05
14:10																			14:10
14:15																			14:15
14:20																			14:20
14:25																			14:25
14:30																			14:30
14:35																			14:35
14:40																			14:40
14:45																			14:45
14:50																			14:50
14:55																			14:55
15:00																	1.500m	12 / 1	15:00