

Tidsprogram Göteborg Inomhus 2019

Lör	Löpning	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Grop 1	Grop 3	Kula/Viktkast
10.00	F10 60m Fi (2)	P16/P17				P13/F13 3steg	F14 Kula
10.08	P10 60m Fi (1)						
10.12	F11 60m Fi (2)						
10.20	P11 60m Fi (2)						
10.28	F12 60m Fi (3)						
10.40	P12 60m Fi (2)		P14		K 3steg		
11.00	F13 200m (6)						
11.20	F14 200m (6)						F15 Kula
11.40	F15 200m (7)	F16/F17		K stav		P15 3steg	
12.05	P13 200m (4)						
12.20	P14 200m (6)		P13				
12.40	P15 200m (3)				M 3steg		
13.00	K 60m fö (6)						P14 Kula
13.20	M 60m fö (6)						
13.40	F17 60m fö (4)					F15 3steg	
13.55	P17 60m fö (4)	M höjd	P15				M/P19/K Kula
14.20	K 3000m						
14.35	M 3000m						
15.00	K 60m Fi A-B						P13 Kula
15.08	M 60m Fi A-B						
15.16	F17 60m Fi A-B						
15.24	P17 60m Fi A-B				K längd		
15.36	K 800m (1)					F17 3steg	
15.44	M 800m (1)						F13 Kula
16.00	K 200m (8)	K höjd	F15	M stav			
16.25	M 200m (8)						Vikt samtliga*
16.50	F16 400m (2)				M längd	P17 3steg	
17.00	F17 400m (2)						
17.10	P16 400m (2)						
17.20	P17 400m (2)						
17.30	K 400m (6)						
17.50	M 400m (6)						

OBS Varm mat i serveringen 70,- inkl dryck

Grop 1 mittengropen

Grop 3 gropen vid styrkehallen

Avprickning löpgrenar 60min innan grenstart

Upprop på plats i samtliga grenar 15min innan grenstart

***Viktkastning i Slottsskogshallen**

Höjd 1 vid 200m-målet

Höjd 2 mot kulsektorn

Försäljning av Team Sportia på plats! (beställ hood med tryck via

<http://www.sport99.se/front-page/goteborgs-inomhus-2019-hoodie> !)

Sön	Löpning	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Grop 1	Grop 3	Grop 4	Kula
10.00	F13 60m fö (4)	P12	F12	Alla F	F16	P13	F11	
10.16	F14 60m fö (5)							
10.36	F15 60m fö (3)							
10.48	P14 60m fö (3)							
11.00	P15 60m fö (2)							P17
11.08	P13 60m fö (2)				P16		P11	
11.28	F13 60m Fi A-B							
11.36	F14 60m Fi A+B							
11.44	F15 60m Fi							
11.48	P14 60m Fi A+B					F13		
11.56	P15 60m Fi							
12.00	P13 60m Fi		F11					F12
12.10							P12	
12.20	F16 1500m	F14			P15			
12.30	F17 1500m							
12.40	P16 1500m							
12.50	P17 1500m							
13.00	F10 600m (1)			Alla P				
13.08	P10 600m (1)							
13.16	F11 600m (2)				F17	P14		P15/F17
13.32	P11 600m (2)							
13.48	P12 600m (2)						P10/F10	
14.04	F12 600m (2)							
14.20	F13 800m (2)							
14.36	P13 800m (1)	P11			P17			
14.44	F14 1000m (1)							
14.52	F15 1000m (2)		F13				F12	P12
15.08	P14 1000m (1)					F14		
15.16	P15 1000m (1)							
15.24	F17 200m (7)				F15			
15.50	P17 200m (7)							

OBS Varm mat i serveringen 70,- inkl dryck

Grop 1 mittengropen

Höjd 1 vid 200m-målet

Grop 3 gropen vid styrkehallen

Höjd 2 mot kulsektorn

Avprickning löpgrenar 60min innan grenstart. Upprop alla grenar 15 min innan!

**Viktkastning i Slottsskogshallen*

Försäljning av Team Sportia på plats! (beställ hood med tryck via

<http://www.sport99.se/front-page/goteborgs-inomhus-2019-hoodie> !)