

# Tidsprogram Göteborg Inomhus 2020

Lör	Löpning	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Grop 1	Grop 3	Kula/Vikt
09.30	F10 60m Fi (2)					F13 3steg	
09.38	P10 60m Fi (1)						
09.42	F11 60m Fi (4)						
09.56	P11 60m Fi (3)						F14 Kula
10.06	F12 60m Fi (3)	P16+P17				P13 3steg	
10.16	P12 60m Fi (2)						
10.30	F13 200m (9)		P14		K 3steg		
11.00	F15 200m (4)			K stav			
11.20	F14 200m (5)						
11.35	P13 200m (4)					P15 3steg	F15 Kula
11.50	P14 200m (5)	F16+F17					
12.10	P15 200m (2)		P13				
12.30	K 60m fö (7)				M 3steg		P14 Kula
12.55	M 60m fö (9)						
13.25	F17/F16 60m fö (4)						
13.40	P17/P16 60m fö (4)					F15 3steg	M/P19/K Kula
14.00	K + M 3000m	M höjd	P15				
14.40	K 60m Fi A-B						P13 Kula
14.48	M 60m Fi A-B-C						
15.00	F17/F16 60m Fi A-B				K längd		
15.08	P17/F16 60m Fi A-B						
15.26	K 400m A-final					F17/16 3steg	
15.30	M 400m A-final			M stav			
15.35	K 200m (11)		F15				F13 Kula
16.10	M 200m (9)	K höjd					
16.40	F16+F17 400m(2)				M längd		
16.48	P16 400m (2)						Vikt F17/F15
16.56	P17 400m (2)					P17/16 3steg	
17.05	K 800m A						
17.10	M 800 m A						
17.15	K 400 m B-C						
17.30	M 400m B-C						
17.55	K 800m B-C						
18.05	M 800m B-C						

**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 på plats i samtliga grenar 15min innan grenstart**

**\*Viktkastning vid kulan**

Sön	Löpning	Höjd 1	Höjd 2	Stav	Grop 1	Grop 3	Grop 4	Kula/Vikt
10.00	F13 60m fö (5)	P12	F12		P15	P13	F11	
10.20	F14 60m fö (4)			Alla F				
10.40	F15 60m fö (4)							P17
11.00	P14 60m fö (2)							
11.10	P15 60m fö (2)							
11.20	P13 60m fö (3)				P17+P16			
11.34	F13 60m Fi A-B						P11	
11.42	F14 60m Fi A+B							
11.50	F15 60m Fi A+B							F12
11.58	P14 60m Fi					F13		
12.02	P15 60m Fi							
12.06	P13 60m Fi		F11					
12.20	F17+16 1500m(2)	F14					P12	
12.35	P16 1500m							
12.45	P17 1500m							
13.00	F10 600m (1)			Alla P	F17+F16			P15/F17
13.10	P10 600m (1)							
13.20	F11 600m (2)							
13.35	P11 600m (2)					P14		
13.50	P12 800m (1)						P10/F10	
14.00	F12 800m (2)							
14.15	F13 800m (2)							P12
14.30	P13 800m (2)	P11			F15			
14.45	F14 1000m (2)							
15.00	P15 1000m (1)		F13				F12	
15.10	P14 1000m (1)					F14		
15.20	F15 1000m (1)							
15.30	F17/F16 200m (5)							
15.50	P17/P16 200m (6)							Vikt Övriga

**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**

**Grop 4 gropen inne i löpargången**

**Avprickning löpgrenar 60min innan grenstart**

**Upprop på plats i samtliga grenar 15min innan grenstart**

**\*Viktkastning vid kulan**