

Tidsprogram MAIK Indoor 25-26 feb 2023

Lördag

Uppdaterat 21 feb kl 17:15

Tid	Löpning	höjd 1	höjd 2	grop 1	grop 3	kula	stav
09:30	F10 60m fö (7)						
09:55	F13 60m fö (5)						
10:00		F12 (18)		P17/P15/P14 tresteg	P11 längd (20)	P13/P12 (8+12)	
10:12	F14 60m fö (6)			(3+3+8)			
10:32	F15 60m fö (3)		F10 (38)				
10:44	F17 60m fö (3)						
10:55	K 60m fö (1)						
11:00	M 60m fö (3)						K Stav (9)
11:12	P17 60m fö (2)						
11:20	F11 60m fö (7)				P12 längd (27)		
11:42	F12 60m fö (5)	F13 (22)		F14 längd (40)		P11 (14)	
11:57	P15 60m fö (2)						
12:05	P13 60m fö (4)						
12:20	P14 60m fö (4)						
12:45	F15 60m fi A						
12:49	F12 60m fi A+B				P10 längd (39)	F17/F15 (3+9)	
12:57	F11 60m fi A+B						
13:05	F10 60m fi A+B						
13:12	F17 60m fi A						
13:16	P17 60m fi A						M Stav (7)
13:21	M 60m fi A+B						
13:30	K 60m Extralopp						
13:34	F13 60m fi A+B	P17 (6)	F11 (24)				
13:42	F14 60m fi A+B						
13:50	P15 60m fi A						
13:54	P14 60m fi A+B			F13 tresteg (19)			
14:02	P13 60m fi A+B						
14:25	M 200m (2)					F10 (30)	
14:35	F14 200m (7)	P15/P14 (4+8)					
14:40					F15 längd (20)		
14:55	P12 200m (7)						
15:15	P13 200m (3)						
15:25	F12 200m (6)			F17 längd (16)			
15:45	P15 200m (3)						
16:00	P14 200m (7)					F14 (14)	
16:15					P13 längd (23)		
16:25	P10 600m (3)						
16:43	F13 200m (8)						
17:08	F15 200m (6)						
17:33	F11 600m (3)						
17:48	F12 600m (2)						
17:58	F13 800m (1)						
18:03	M/K 800m (1)						
18:08	F14 1000m (1)						
18:14	F15 1000m (1)						
18:20	P17 400m (5)						
18:40	F17 400m (3)						
18:52	M 400m (1) 3						
18:56	K 400m (1) 3						

Obs!
 Grop 1 Mittengropen
 Grop 3 Gropen mot styrkehallen
 Höjd 1 Mattan mot kulområdet
 Höjd 2 Mattan vid 200m-starten

Kakservice

INBJUDER TILL

MAIK INDOOR

Tidsprogram MAIK Indoor 25-26 feb 2023

Söndag

Uppdaterat 21 feb kl 11:30

Tid	Löpning	höjd 1	höjd 2	grop 1	grop 3	grop 2	kula
09:30		P12 (26)		P13 tresteg (12)	F11 längd (40)		
10:00	F12 häck (68cm) fö (3)		P11 (12)				P10 (21)
10:12	F13 häck (68cm) fö (2)						
10:25	F14 häck (76cm) fö (3)						
10:37	F15 häck (76cm) fö (2)						
10:50	F17 häck (76cm) Fi						
10:58	P13 häck (76cm) fö (2)			F14 tresteg (13)			
11:06	P12 häck (76cm) fö (2)						
11:19	P14 häck (84cm) Fi		P10 (22)				P17/P15/P14
11:30	P17+P15 häck (91/84cm) Fi	F14 (16)			F10 längd (42)		(5+2+6)
11:42	F12 häck (68cm) Fi A						
11:46	F13 häck (68cm) Fi A						
11:55	P14 häck (84cm) Extra						
12:04	P13 häck (76cm) Fi A						
12:08	P12 häck (76cm) Fi A						
12:19	F17 häck (76cm) Extra						
12:28	F15 häck (76cm) Fi A			P14 längd (18)			
12:33	F14 häck (76cm) Fi A						
12:40							F13 (21)
12:44	P17+P15 häck Extra						
13:10	P11 60m fö (3)	F17/F15					
13:22	P10 60m fö (5)	(4+9)					
13:40	P12 60m fö (5)				F12 längd (55/2)	F12 längd (55/2)	
13:55				P17/P15 Längd			
14:05				(4+11)			F11 (21)
14:10	P17 1500m (1)						
14:17	F17 1500m (1)						
14:30	P11 60m Fi A						
14:34	P10 60m Fi A+B						
14:42	P12 60m Fi A+B	P13 (8)					
15:05	F10 600m (2)				F13 längd (37/2)	F13 längd (37/2)	
15:15	P11 600m (2)						F12 (33)
15:20	P12 600m (2)						
15:25	P12 600m (2)			F17/F15 tresteg			
15:35	P13 800m (1)			(4+2)			
15:40	P14 1000m (1)						
15:46	P15 1000m (1)						
16:12	P15 4x200m (1)						
16:20	F15 4x200m (2)						
16:36	P13 4x200m (1)						
16:44	F13 4x200m (2)						

Obs!
 Grop 1
 Grop 2
 Grop 3
 Höjd 1
 Höjd 2

I Längd/kula P/F12 och yngre har
 samtliga tävlande fyra försök!
 Mittengropen
 Gropen vid stavhoppet
 Gropen mot styrkehallen
 Mattan mot kulområdet
 Mattan vid 200m-starten

Kakservice

INBJUDER TILL

MAIK INDOOR