

SUNNA OPEN LÖRDAG 16/1 2010 I SUNNAHALLEN, KARLSKRONA					
	Löpningar	Höjd	Stav	Längd/Trest	Kula
1000	F13 60m 20	F11 16		F15 9	
1010					P9/F9 4+3
1020	P11 60m 11				
1030	M 60m 7				
1040	P19 60m 5				
1050	P15 60m 3				
1100	F13 60m Final		F15 5		P13 6
1110	P11 60m Final				
1120	F11 60m 19	K/F17		F13 19	
1130		2+3			
1140	F15 60m 7				
1150	P17 60m 7				
1200	F17 60m 7				
1210	P9 60m 4	P11 4			
1220	F9 60m 5				
1225	F11 60m Final				
1230	K19 60m 4			M/P19/P17	
1240	F19 60m 3			2+3+3	F11 17
1250	P13 60m 7				
1255					
1300					
1310					
1320		M/P19/P17		P15/F17 1+7	
1330	M 400m 2	2+0+2	P15 3		P15/F15 1+6
1340	P19 400m 2				
1350	P17 400m 2				
1400	K/F19 400m 1+1				
1410	F17 400m 2			K/F19 5+2	F13 13
1420	M/P19/P17 1500m				
1430	1+2+5				
1440	K/F19/F17 1500m				
1450	2+2+3				
1500	P13/F13 800m 2+11			P13 8	
1510	P/F15 1000m 1+4				
1520					

Avprickning i löpgrenar senast 30 min före start.

Ange pers/årsbästa i lopp 200m och längre vid avprickningen.

OBS Nya regler för löpningsstart. Löpare diskas redan vid första tjuvstarten!

SUNNA OPEN SÖNDAG 17/1 2010 I SUNNAHALLEN, KARLSKRONA					
	Löpningar	Höjd	Stav	Längd/Tresteg	Kula
1000	F13 60m Hä 9			F11 Lä 20	P11 8
1010	P13 60m Hä 5				
1020	F15 60m Hä 6				
1030	P15 60m Hä 2				
1040	K/F19 60m Hä 5+1				
1050	F17 60m Hä 3	P15 3			
1100	P17 60m Hä 2		F17 1		
1110	P11 60m Hä 2				
1120	F11 60m Hä 13			K/F19/F17	
1130	F13 60m Hä Final	P13 4		5+2+7	
1140	M/P19 60m Hä 1+1				
1150	F11 60m Hä Final				
1200					
1210		F13 4			M/P19/P17
1220				P11 Lä 13	1+2+1
1230	M Vet 800m 15				
1240	M 800m 4				
1250	K Vet/K 800m 3+2				
1300	F19/F17 800m 2+3	F15 4	K/P19 2+1		
1310	F11 600m 10				K/F19/F17
1320	F13 800m 11				3+1+3
1330	M/P19 200m 8+2				
1340	P17 200m 4			P9/F9 Lä 3+5	
1350	P13 200m 2				
1400	P15 200m 5				
1410	F15 200m 15				
1420	F13 200m 14				
1430	K/F19/F17 200m				
1440	4+1+4			P17/P15/F15	
1450	P11 600m 7			2+2+4 Tresteg	
1500	P9/F9 600m 2+3				
1510	P19/P17/P13 800m				
1520	1+4+2			P13 Tresteg 5	
1530					
1540	K Vet/K 3000m 3+2				
1550	M Vet 3000m 15			F13 Tresteg 9	
1600					

Avprickning i löpgrenar senast 30 min före start.

Ange pers/årsbästa i lopp 200m och längre vid avprickningen.

OBS Nya regler för löpningsstart. Löpare diskas redan vid första tjuvstarten!