LÖRDAG ***TIDSPROGRAM (kan frångås för att säkerställa 30 min paus mellan grenar)***

	60m hä	60m	600m	800m	Höjd mål	Höjd start	Stav	Längd inre	Längd yttre	Kula
9,45	F15 (15)									
10,00	F16 (13)									
10,20	F17 (7)									
10,30		P15 (10)			F15	F15				
10,45		P16 (9)			1h10					
11,00		P17 (8)								
11,40		P19 (16)			F16	F17	P15	P17	P16	
11,55		M22 (7) +M (11)			4h50			50		F15
12,20		60m Extrachansen								1h05
12,40		5 heat (30 min)						M / M22	P19	
13,00								2h10		F17
13,20				800m Extrachans						40
13,40				2 heat						F16
14,20		60m Extrachansen								1h10
14,50		5 heat (30 min)						F15	F15	P17
15,30								50		P16
15,40								F17	F16	45
16,10			F15					50		
16,15										M / M22
16,30					P16	P17		P15		1h
16,50				F17	1h15					
17,00				F16						
17,15										P19
17,30					M / M22	M / M22				
18,20					P19	P19				

Tid mellan heat grenarna

	60h			Hö		Ku		Lä		600m	800m
F15	9,45	2	45	10,30	1h25	11,55	2h55	14,50	1h30	16,10	
F16	10,00	2	1h40	11,40	2h	13,40	2h	15,40	1h20		17,00
F17	10,20	55	1h35	11,40	1h20	13,00	2h40	15,40	1h10		16,50
	60			**St**		**Lä**					
P15	10,30	2	1h10	11,40	4h50	16,30					
	60			**Lä**		**Ku**		**Hö**			
P16	10,45	2	55	11,40		15,30		16,30			
P17	11,00	1	40	11,40		14,50		16,30			
P19	11,40	2	1h	12,40		17,15		18,20			
M / M22	11,55	3	45	12,40		16,15		17,30			

SÖNDAG

	60m	60m hä	800m	1000m	Höjd mål	Höjd Start	Stav yttre	Stav inre	Längd inre	Längd yttre	Kula
9,30		P15									
10,00		P16							Längd Extrachansen		
10,15		P17			P15	P15			K inre grop	M yttre grop	
10,25		K (10)/ K22 (6) /F19 (13)			1h5						
11,00		M / M22					P17	P16			
11,20		P19			F19	F19	2h				
11,45					1h						P15
12,00		60m häck Extrachans									1h
12,20		F17-K-P17-P19+M			K / K22	K / K22					
12,45							M / M22	P19			F19
13,30			P15								1h
13,45				P16							K / K22
14,00				P17							
14,10									F19	F19	
14,30		60m häck Extrachans							40		
		F17-K-P17-P19+M									
14,50									K / K22	K / K22	
15,20											
15,30				P19							
15,45				M / M22							
16,00			K (10)/ K22 (6) /F19 (13)								

	60h			Hö		Ku		Lä		800m
F19	10,25	3	55	11,20	1h25	12,45	1h25	14,10	1h50	16,00
K / K22	10,25	2	1h55	12,20	1h40	13,45	1h15	14,50	1h10	16,00
				Hö		**Ku**		**800**		
P15	9,30	2	45	10,15	1h30	11,45	1h45	13,30		
				St		**1000**				
P16	10,00	2	1h	11,00	2h45	13,45				
P17	10,15	1	45	11,00	3h	14,00				
P19	11,20	2	1h25	12,45	2h45	15,30				
M / M22	11,00	3	1h45	12,45	2h55	15,45				