

# TIDSPROGRAM

SÖNDAG 1.3 2009 ISM HÖGHAMMARHALLEN

<u>TIDER</u>	<u>LÖPNING</u>	<u>HÖJD</u>	<u>STAV</u>	<u>LÄ/TREST</u>	<u>VIKT</u>
<b>10.30</b>	M 200 m	semi			
.45	K 200 m	semi		K Trest (12)	
<b>11.00</b>					M (9)
.20	M 60 m/h (13)	fö			
.40	K 60 m/h (16)	fö			
.45			M (13)		
<b>12.15</b>	M 400 m	fi			
.20			K (11)		
.25	K 400 m	fi			
.40	M 1500m (12)	fi			
.50				M Längd (16)	
.55	K 1500m (12)	fi			
<b>13.00</b>					K (12)
.10	M 200 m	fi			
.20	K 200 m	fi			
.30	K 800 m	fi			
.45	M 800 m	fi			
<b>14.15</b>	K 60 m/h	fi			
.25	M 60 m/h	fi			
.50	K 4x200m	fi			
<b>15.10</b>	M 4x200m	fi			