



Tidsprogram 26 juli 2020 – GöingevalLEN HäSSleholm

Löpning			
9.45	300 mh	P15/P17	3/6
10.00	300 mh	F17	6/6
10.15	100 m	Kvinnor	5/8
10.30	100 m	Män	7/8
10.45	80 m	P15/F15	5/8
11.00	200 m	F19	4/6
11.10	200 m	Män	5/6
11.30	80 mh	F15	4/8
11.45	80 mh	P15	3/8
12.00	100 mh	F17	1/8
Eventuella extralopp...			

Kast		
9.45	Slägga	8 st
10.00		
10.15		
10.30		
10.45	Spjut	4 st
11.00		
11.15		
11.30	Diskus	9 st
11.45		
12.00		
12.45		

- Klasser har slagits ihop för att fylla ut heaten. Startlistor finns på www.easyrecord.se
- Löpgrenarna har lagts i en ordning som (så gott det går) sett till pauser ska fungera för de som är anmälda i flera löpgrenar. Av samma anledning är det oftast 15 minuter mellan starterna.
- Det finns platser kvar i de flesta löpgrenarna. Känner ni någon som är intresserad av att vara med, be dem maila till e-postadressen nedan. Först till kvarn.

Avprickning: 45 min innan start. Online via www.easyrecord.se. Funktionen öppnar senare i veckan.

Upprop: 10 min före start.

Funktionärer: Medföljande coacher och föräldrar får vara beredda på att rycka in som funktionärer.

- I löpgrenarna främst flytta fram och undan häckar
- I kastgrenarna främst hämta och lämna kastredskap

Kontakt: jimmysafstrom@hotmail.com

Varmt välkomna!