

DNB NOR TYRVINGLEKENE - NADDERUD STADION 2009					
TIDSSKJEMA FOR SØNDAG 14. JUNI					
					Opprops-
					listene
LØP:					inndras:
0945	100m	J15	Bane 1		0845
1000	80mhk	G14	Bane 2	84,0/8,0m	0900
1015	100m	G16	Bane 1		0915
1020	60mhk	J14	Bane 2	76,2/7,5m	0920
1030	100m	J16	Bane 1		0930
1040	60mhk	G13	Bane 2	76,2/7,5m	0940
1045	100m	G15	Bane 1		0945
1100	60mhk	J13	Bane 2	68,0/7,5m	1000
1105	100m	J17	Bane 1		1005
1115	100m	G17	Bane 1		1015
1120	60mhk	J12	Bane 2	68,0/7,0m	1020
1125	100m	J18-19	Bane 1		1025
1135	100m	G18-19	Bane 1		1035
1150	100m	MS	Bane 1		1050
1150	60mhk	G12	Bane 2	76,2/7,0m	1050
1210	100m finale	G15	Bane 1		1110
1210	60mhk	J11	Bane 2	68,0/6,5m	1100
1215	100m finale	J15	Bane 1		1115
1220	100m finale	J16	Bane 1		1120
1225	100m finale	G16	Bane 1		1125
1230	100m finale	J17	Bane 1		1130
1230	60mhk	G11	Bane 2	68,0/6,5m	1130
1235	100m finale	G17	Bane 1		1135
1240	100m finale	G18-19	Bane 1		1140
1245	100m finale	KS	Bane 1		1145
1250	100m finale	J18-19	Bane 1		1150
1255	100m finale	MS	Bane 1		1155
1300	60m finale	Funk.hemmede	Bane 1		1200
1305	400m	G17			1205
1315	400m	KS			1215
1320	400m	G18-19			1220
1330	400m	J18-19			1220
1340	400m	MS			1240
1355	400m	J17			1255
1410	1500m	J13			1310
1420	1500m	J14			1320
1430	1500m	G14			1330
1440	1500m	G13			1340
1450	600m	J10			1350
1500	600m	G10			1400
1510	1000m stafett	G15-16			1310
1525	1000m stafett	J15-16			1325
1540	1000m stafett	G17-19			1340
1540	1000m stafett	MS			1340
1550	1000m stafett	J17-19			1350
1550	1000m stafett	KS			1350
1605	200m	G11			1505
1620	200m	J11			1520

1650	200m	G12			1550
1715	200m	G13			1615
1735	200m	J12			1635
1810	200m	J14			1710
1850	200m	G14			1750
1910	200m	J13			1810
HOPP:					
0930	Tresteg	G15		Grop 1	
1020	Tresteg	G14	Satssone 50cm	Grop 1	
1030	Høyde	J15			
1130	Tresteg	G13	Satssone 50cm	Grop 1	
1230	Høyde	J16			
1245	Tresteg	J14	Satssone 50cm	Grop 1	
1415	Tresteg	J13	Satssone 50cm	Grop 1	
1430	Høyde	G12			
1430	Lengde	J11	Satssone 1m	Grop 3	
1515	Lengde	J17		Grop 1	
1600	Lengde	J18-19, KS		Grop 1	
1645	Lengde	G16		Grop 1	
1700	Høyde	J17, J18-19, KS			
1730	Lengde	G17		Grop 1	
1810	Lengde	G18-19, MS		Grop 1	
KAST:					
0930	Diskos	J14	0,75kg	Stadion	
0930	Slegge	G15	4kg	Kastbanen	
0930	Slegge	G16	5kg	Kastbanen	
1030	Kule	G12	3kg		
1030	Slegge	J17, J18-19, KS	4kg	Kastbanen	
1045	Liten Ball	G11	80gr.		
1200	Kule	J15	3kg		
1200	Liten Ball	J10	80gr.		
1200	Slegge	G17	5kg	Kastbanen	
1200	Slegge	G18-19	6kg	Kastbanen	
1200	Slegge	MS	7,26kg	Kastbanen	
1300	Liten Ball	G10	80gr.		
1300	Slegge	J13	2kg	Kastbanen	
1330	Kule	J16	3kg		
1400	Liten Ball	J12	150gr.		
1400	Slegge	J14	3kg	Kastbanen	
1500	Kule	G18-19	6kg		
1500	Kule	MS	7,26kg		
1515	Slegge	J15	3kg	Kastbanen	
1600	Kule	G15	4kg		
1600	Liten Ball	G13	150gr.		
1630	Slegge	J16	4kg	Kastbanen	
1700	Kule	G16, G17	5kg		
1715	Slegge	G14	4kg	Kastbanen	
1730	Liten Ball	J13	150gr.		
1800	Slegge	G13	3kg	Kastbanen	