

Tidsprogram ÖM Söndag 31 juli 2016, 10:00

	Löpning	Längd1 läktaren	Längd2 "lilla"	Höjd	Tresteg	Stav	Kula	Diskus	Spjut	Slägga
9:55	110m Häck M/P17									
10:00		P15/F15	P9/F9	M/K/P/F17			P11/F11	P13/F13	M/K	
10:20	80m Häck P15/F15									
10:30										
10:40	60m Häck P13/F13									
10:50	100m M/K/P17			P13/F13					P13/F13	
11:00	60m P9/F9	M/K/P/F17	P11/F11				P15/F15			
11:10	60m F11									
11:15	60m P11									
11:20	60m P13/F13									
11:30	80m P15/F15							P15/F15		
11:40				P11/F11			Kula P9/F9			
12:00	400m M/K/P17/F17	P13/F13						M/K/P/F17	P15/F15	
12:10	300m P15/F15									
12:20	600m P13/F13									
12:30	600m P9/F9			P15/F15						
12:40	600m P11/F11				P13/F13					
13:00	1500m M/K/P17/F17						M/K/P/F17		P11/F11	
13:20	800m P15/F15					M/K				
13:30										
14:00	5000m M / 3000m K				M/K/P/F17/P/F15		P13/F13			M/K