

## Tidsprogram IFK Göteborg Friidrott Klubbmästerskap 2019

	60m/ 300m	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Längd 4	Kula 1	Kula 2	Kula 3	Prisutd.			
15.30	SAMLING FÖRLANGDA LÖPARGÅNGEN									15.00		
15.45	GEMENSAM UPPVÄRMNING kl 15.45 .. Som leds av våra äldre aktiva									15.15		
16.15	Små- syskon	Längd 1 K/M	Längd 2 F8/P8	Längd 3 F11/P11	Längd 4 F10 Grupp 1	Kula 1 KVET 4kg	Kula 2 F10 2kg Grupp 2	Kula 3 P9 2kg		16.15		
16.20						MVET				16.20		
16.25						35-45 år 7,26kg				16.25		
16.30										16.30		
16.35	F9									16.35		
16.40										16.40		
16.45	F12	Längd 1 P12				50 år 6kg				16.45		
16.50										16.50		
16.55	F15									16.55		
17.00	P15			Längd 3				Kula 3		17.00		
17.05	F13		Längd 3 P9	P10	Längd 4 F10 Grupp 2		Kula 2 F10 2kg Grupp 1	Kula 3 F9 2kg		17.05		
17.10	P13											17.10
17.15	P12	Längd 1 F15/P15										
17.20	F11								17.20			
17.25	P11								17.25			
17.30	F8/P8					P17 5kg P19 6kg M 7,26kg F17 4 kg K 4kg				17.30		
17.35										17.35		
17.40	P10							Kula 3		17.40		
17.45				Längd 3				F11		17.45		
17.50	P9	F13/P13	Längd 2 F9	F12		Kula 1				17.50		
17.55							F15 3kg P15 4kg				17.55	
18.00	K VET								Kula 2 P10 2kg			18.00
18.05	M VET										18.05	
18.10								Kula 3 F8/P8 2kg			18.10	
18.15	F10										18.15	
18.20						Kula 1					18.20	
18.25						F13 2 kg P13 3 kg				18.25		
18.30										18.30		
18.35	K									18.35		
18.40	M									18.40		
18.45										18.45		
18.50							Kula 2			18.45		
18.55		Längd 1 KVET				Kula 1 F12 2kg	P11 2kg	Kula 3 P12 3kg	F8/P8	18.50		
19.00										18.55		
19.05	F11/P11									F9/P9	19.00	
19.10		Längd1 MVET								19.05		
19.15										F10/P10	19.10	
19.20	F15										19.15	
19.25	P15									F11/P11	19.20	
19.30	F13										19.25	
19.35	P13									F15/P15	19.30	
19.40	P12										19.35	
19.45										F13/P13	19.40	
19.50	F12										19.45	
19.55											19.50	
20.00	K										19.55	
20.05	M									F12/P12	20.00	
20.10	K VET										20.05	
20.15										K/M	20.10	
20.20											20.15	
20.25	M VET										20.20	
20.30										KVET/	20.25	
											20.30	
VI HJÄLPS ÅT ATT PLOCKA UN DAN												