

Tid	Løb	Længde 1	Længde 2	Kugle	Højde	Bold 1	Bold 2 og Diskos	Andet
10:00								
10:10								
10:20								Track & Shoot 4*400
10:30	P7/D7 (40 meter) (3 heats)							D7/P7
10:40	P9 (40 meter) (1 heat)	P7 (3)				D7 (11)		P9/D9
10:50	D9 (40 meter) (2 heats)							P11/D11
11:00		D7 (11)						P13/D13
11:10	4*40 meter P9/D9 (1 heat)							P15+/D15+
11:20						P7 (3)		DM
11:30	DM Heat C (K40-K75, M60-M85) + DM Kapgang 5000 mix							MIX
11:40		D9 (8)					P9 (3)	Præmier
11:50								
12:00			D11 (9)			P11 (5)		
12:10		P9 (3)					D9 (8)	
12:20								
12:30		P11 (11)						
12:40								
12:50			P13/D13 (12)				D11 (11)	
13:00								Præmier heat A
13:10	DM heat B (K30-K40), (M50-M55) /DM kapgang 10.000							
13:20								
13:30				D/M (5) > 0,90 (13)				
13:40								
13:50								
14:00			P15+/D15+ (7)					
14:10								
14:20								
14:30	Indskydning T&S (Ungdom)							Præmier heat B
14:40	4x400 T&S (1/5) (Ungdom)							
14:50	4x400 T&S (1/5) (Ungdom)							
15:00	P11 (60 meter) (2/10)							

15:10	D11 (60 meter) (2/11)							
15:20	P13 (80 meter) (2/10)							
15:30	D13 (80 meter) (2/9)							
15:40								
15:50	100 meter (1/5)							
16:00	4*60 meter P11/D11 (1/4)							
16:10	4*80 meter P13/D13 (1/5)							
16:20								
16:30	1000 medley K/M (1/2)			P /K (8)	> 1,20 (9)			
16:40								
16:50	4*100 meter K/M (1/4)							
17:00	DM Heat A (MS - M45)							
17:10							DISKOS (4)	
17:20								
17:30								
17:40								
17:50								Præmier heat A
18:00								
18:10								
18:20								
18:30								