

# Tidsprogram Julichansen # 5

Torsdag 29/7



| Tid   | Löpning      | Höjd         | Längd (upploppet)  | Längd (bortre lång) | Kast                           |
|-------|--------------|--------------|--------------------|---------------------|--------------------------------|
| 17.00 |              | F13 höjd (4) | K längd B-pool (8) |                     | P13/P15/P19/M diskus (1+1+2+3) |
| 17.45 |              | M höjd (5)   |                    |                     |                                |
| 18.00 |              |              | K längd A-pool (8) |                     | F13/F15/F17/K diskus (1+3+3+2) |
| 18.10 | M 400m (3)   |              |                    |                     |                                |
| 18.20 | K 400m (4)   |              |                    |                     |                                |
| 18.30 |              |              |                    |                     |                                |
| 18.40 | K 800m (6)   |              |                    |                     |                                |
| 18.45 |              | K höjd (5)   |                    |                     |                                |
| 18.50 | M 800m (12)  |              |                    |                     |                                |
| 19.00 |              |              | M längd (10)       |                     | F13/P15/P17/M spjut (3+2+1+3)  |
| 19.10 | K 300m (4)   |              |                    |                     |                                |
| 19.30 | K 200m (14)  |              |                    |                     |                                |
| 19.45 | M 200m (10)  |              |                    |                     |                                |
| 20.00 |              |              |                    | F13/P13 längd (8+2) |                                |
| 20.10 | K 3000m (8)  |              | K längd C-pool (7) |                     | F15/F17/K spjut (4+4+3)        |
| 20.30 | M 3000m (21) |              |                    |                     |                                |