

Tíðarætlan - 3. Raska stórkapping 2024

	renning	longdarlop	hæddarlop	spjót kast	bóltkast
10.00		d.8-9 (9)		g.14-kv. (9)	
10.05					
10.10					
10.15	80m g.8-9 (5) r.1				
10.20	80m g.8-9 (6) r.2				
10.25					
10.30	80m g.10-11 (3) r.1				
10.35	80m g.10-11 (4) r.2	g.8-9 (10)			
10.40	80m d.8-11 (6) r.1				
10.45	80m d.8-11 (5) r.2				g.10-11 (7)
10.50	80m g.12-13 (5)				
10.55	80m d.12-13 (4)				
11.00					
11.05					
11.10	300m g.8-9 (8)	g.10-11 (7)	U8 (7)	g.12-13 (6)	
11.15	300m d.8-9 (8)				
11.20			Grøv 2		
11.25					g.8-9 (11)
11.30	400m g.14-17 (6)				
11.35	400m d.14-17 (4)				
11.40					
11.45		g. og d. 14-15 (5)			
11.50	800m g. og d.10-11 (3)		g. og d. 16-17 (5)		
11.55					
12.00					
12.05	1000m g.12-13 (3)				
12.10					d.8-11 (12)
12.15	1000m d.12-13 (4)				
12.20		g.12-13 (6)			
12.25					
12.30				d.12-13 (4)	
12.35	1500m g.14-kv (4)				
12.40					
12.45					
12.50	1500m d.14-17 (2)				
12.55					
13.00				d.14-19 (8)	
13.05		d.10-13 (6)			
13.10					
13.15					
13.20					
13.25					
13.30					
13.35					
13.40					
13.45					
13.50					