

Sollentunavallen, 8 augusti 2025

	Löpning (heat)	Höjd	Stav	Längd 1	Längd 2	Slägga
14.00			Inhopp			
14.20						
14.40						K (15)
15.00			Mixgrupp 3 (16)			
15.20						
15.40						
16.00	P17 110mh försök (2)			F15 (18)	P15 (10)	
16.20	F17 100mh försök (2)					
16.40		K+ F19 (3 + 4)				
17.00	K 1500m					M (6)
17.10	M 1500m					
17.20						
17.30						
17.40	M 110mh final					
17.50	P19 110mh final					
18.00	K 100mh final					
18.10	F19 100mh final			F17 (16)	P17 (15)	
18.20	P17 110mh final	M + P19 (4 + 4)				
18.30	F17 100mh final					
18.40						
18.50						
19.00	K + F19 3000m (1)					
19.10	M + P19 3000m (1)					
19.20						
19.30	P15 400m (2)					
19.40	P17 400m (1)					
19.50	F17 + F15 400m (1)				M (5) Tresteg	
20.00	P19 400m (1)	P15 (13)			K (5) Tresteg	
20.05	M 400m (2)				M och K Tresteg	
20.10	K (2)+ F19 (1) 400m				kör samtidigt	
20.20	P15 2000m (1)					
20.25	F15 2000m (2)					
20.45	P17 2000m hinder (1)					
21.00	F17+F19 2000m hinder (1)					
21.10						
21.20						
21.30						

SAYO 2025

Uppdaterad 2025-08-05, kl 13

Sollentunavallen, 9 augusti 2025

	60/ 80/ 100m	Rundbana	Höjd	Längd 1	Tresteg 2	Längd 3 (zon)	Kula	Spjut	Stav
10.00	F12 60m försök (2)		P17 (9)	K (17)	F15 (9)		P15 (19)	P17/19/M (12+2+4)	
10.10									Mix 2 (16)
10.20	P12 60m försök (2)					F12 (17)			
10.30									
10.40	F13 60m försök (4)								
10.50					F14 (9)				
11.00	P13 60m försök (2)								
11.10									
11.20	P15 80m försök (6)								
11.30				P19 (10)				P13 (14)	
11.40	F15 80m försök (5)					P12 (12)	F15 (23)		
11.50			F17 (14)		P15 (5)				
12.00	F12 60m final								
12.05	P12 60m final								
12.10	F13 60m final								
12.15	P13 60m final				P14 (6)				
12.25	F15 80m final								
12.30	P15 80m final							F17 (8)	M (15)
12.50		F13 600m (2)		F19 (7)					
13.00		P13 600m (1)			Längd				
13.10		F12 600m (1)			M (17)				
13.15		P12 600m (1)							
13.20								P15 (21)	
13.30	F17 100m försök (3)								
13.40	P17 100m försök (3)		F15 (18)			P13 (18)			
13.55	F19 100m försök (2)								
14.10	P19 100m försök (3)								
14.25	K 100m försök (5)				Längd				
14.35	M 100m försök (5)			F14 (17)	P14 (20)		F17 (17)		
14.50									
15.05	F17 100m final								
15.10	P17 100m final							K + F19 (3+3)	
15.15	F19 100m final								
15.20	P19 100m final								
15.25	K 100m final					F13 (27)			
15.40	M 100m final								K (4)
15.50		K + F19 800m (1)							
16.00		P17 800m (1)			P13 Tresteg		P17 (15)	F15 (27)	
16.10		P15 800m (2)							
16.20		F17 800m (1)							
16.30		F15 800m (3)							
16.40		M +P19 800m (2)							
16.50		K 200m (2)							
17.00		P19 200m (1)							
17.10		M 200m (5)							
17.20		F19 200m (1)							
17.25		K 3000m hinder						F13 (14)	
17.40									
17.50		M+ P19 400mh (1)							
18.00		P17 400mh (1)							
18.10		K 400mh (1)							
18.20		F17 400 mh (1)							

Sportfältet, 9 augusti

Slägga

10.00 F17 (8)
 11.30 P17 + P19 (5+3)
 13.00 F19 (7)
 14.30 F15 (16)
 16.00 P15 (12)

SAYO 2025

Uppdaterad 2025-08-05, kl 13

Sollentunavallen, 10 augusti 2025

	60m häck	80m häck	Rundbana	Tresteg 1	Höjd	Stav	Spjut	Diskus	Kula 1	Kula 2
09.30		P15 försök (2)					P12 (11)			
09.40	F12 försök (1)								F19 + K (5+4)	
09.50	F13 försök (2)									
10.00				F19 (7)		Mix 1 (19)				
10.10	P13 försök (1)									
10.20	P12 försök (1)						F12 (9)			
10.30		P15 final							P13 (11)	
10.40		F15 försök (3)								
10.50										
11.00	P12 final			F17 (8)						
11.10	F12 final									
11.20	F13 final								F12 (8)	P12 (12)
11.30	P13 final									
11.40										
11.50		F15 final								
12.00				P17 + P19 (5 + 5)	P13 (13)					
12.10			P17 200m (3)						M + P19 (5+3)	
12.20			F17 200m (2)							F13 (22)
12.30										
12.40										
12.50			P15 300m (4)							
13.00			F15 300m (4)					K (1)		
13.10			P17 1500m (1)					M (3)		
13.20			F17 1500m (1)							
13.30										
13.40										
13.50										
14.00	Förtävlingar för Folksam GP börjar									
14.45								F19 (6)		
15.30					F13 (12)			I FGP förtävling		

Sportfältet, 10 augusti
Diskus

10.00	F15 (15)
11.00	F17 (8)
12.00	P15 (20)
13.30	P19 + P17 (3+9)