

SAMO 2025 7e september		TIDSPROGRAM			
	Löpning	Höjd	Längd	Stav	Kula / Spjut
9:00		Höjd Ingångshöjd 81 cm			
9:10					
9:20					
9:30					
9:40	80mh				
9:50					
10:00					
10:10					
10:20	100mH				
10:30					Kula Grupp 1
10:45		Höjd Ingångshöjd 120 cm			
10:50					
11:00	100m				
11:10					
11:20					
11:30					
11:40					
11:50	4x100				
12:00	400m				Kula Grupp 2
12:10					
12:20					
12:30					
12:40					
12:50					
13:00			Längd Grupp1		
13:10					
13:20	800m				Spjut Grupp 1
13:30					
13:40					
13:50					
14:00	200m		Längd Grupp 2		
14:10					
14:20					
14:30				Stav (samtliga)	
14:40					Spjut Grupp 2
14:50	1500m				
15:00					
15:10	4x400				
15:20					
15:30					
15:40					
15:50					
16:00					
16:10					
16:20					
16:30					
16:40					
16:50					
17:00					
RCv3					