

Holte Atletik

Foreløbigt tidsskema

Kl.	Løb	Fladspring	Horisontalspring	Kast kvinder	Kast mænd
12.00	400m hæk (M)	Trespring (M)	Stangspring (K)	Diskokast	Kuglestød
12.15	400m hæk (K)				
12.30	100m (M)				
12.40	100m (K)		Højdespring (M)		
12.55	5000m (M)				
13.15		Trespring (K)		Kuglestød	Diskokast
13.20	5000m (K)				
13.50	800m (M)				
14.00	800m (K)				
14.20	4x100m (M)				
14.30	4x100m (K)	Længdespring (M)			
14.45			Stangspring (M)	Spydkast	Hammerkast
14.50	200m (M)		Højdespring (K)		
15.10	200m (K)				
15.20	3000m forh. (M)				
15.35	100m hæk (K)				
15.50	110m hæk (M)				
16.00		Længdespring (K)		Hammerkast	Spydkast
16.10	400m (K)				
16.25	400m (M)				
16.35	1500m (K)				
16.45	1500m (M)				
17.10	4x400m (K)				
17.20	4x400m (M)				

De 4 dobbelttællende øvelser, hvor begge deltagere tæller er: 200m, 800m, højdespring og spydkast.

