



## Fredag 19 januari 2024

| Tid   | Löpning     |
|-------|-------------|
| 18.30 | 200 m K(56) |
| 19.25 | 200 m M(63) |
|       | Löpning     |

- Tiderna ska utläsas som att första grenen på lördagen börjar kl. 10.00.
- Tresteg startar när färgrutan börjar. P15 tresteg = 10.00.
- M och P19 Kula tävlar ihop med start på lördag kl. 17.10, samma sak med K och M tresteg som tävlar ihop på söndag kl. 12.50.
- Kursiv fet stil i längdhopp markerar grop för finalrundorna.
- **Digital avprickning** på [easyrecord.se](https://easyrecord.se) 60 minuter före grenstart i **samtliga grenar i alla åldersklasser, förutom seniorer 200 m och 400 m, se separat PM för dessa grenar.**

## Lördag 20 januari 2024

| Tid   | Löpning          | Höjd 1    | Höjd 2    | Stav 1   | Längd/Tresteg 1 | Längd/Tresteg 2 | Längd 3   | Kula     | Tid   |
|-------|------------------|-----------|-----------|----------|-----------------|-----------------|-----------|----------|-------|
| 10.00 | 60 m F12 (44)    | P12 (d11) | P12 (d10) | P17 (6)  | TrestegP15 (13) | F13 (d32)       | F13 (d31) | F15 (15) | 10.00 |
| 10.20 | 60 m P14 (26)    |           |           |          |                 |                 |           |          | 10.20 |
| 10.40 | 200 m P13 (28)   |           |           |          |                 |                 |           |          | 10.40 |
| 11.00 | 200 m P12 (31)   |           |           |          |                 |                 |           | P14 (14) | 11.00 |
| 11.25 | 60 m F12 B-final | P13 (d16) | P13 (d15) | P15 (13) |                 |                 |           |          | 11.25 |
| 11.28 | 60 m F12 A-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 11.28 |
| 11.35 | 60 m F13 (59)    |           |           |          |                 |                 |           |          | 11.35 |
| 11.40 |                  |           |           |          | F12 (d22)       | TrestegP17 (9)  | F12 (d22) |          | 11.40 |
| 12.00 | 60 m P14 B-final |           |           |          |                 |                 |           | F13 (29) | 12.00 |
| 12.03 | 60 m P14 A-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 12.03 |
| 12.10 | 60 m P15 (21)    |           |           |          |                 |                 |           |          | 12.10 |
| 12.25 | 60 m F15 (40)    |           |           |          |                 |                 |           |          | 12.25 |
| 12.40 | 60 m F17 (34)    |           |           |          |                 |                 |           |          | 12.40 |
| 12.45 |                  |           |           |          | TrestegF14 (15) |                 |           |          | 12.45 |
| 13.00 | 60 m P17 (41)    | K(11)     | F15 (20)  |          |                 | M(17)           |           |          | 13.00 |
| 13.20 | 60 m F13 B-final |           |           |          |                 |                 |           | P13 (20) | 13.20 |
| 13.23 | 60 m F13 A-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 13.23 |
| 13.40 | 800 m F12 (12)   |           |           |          |                 |                 |           |          | 13.40 |
| 13.50 | 1000 m P14 (7)   |           |           |          |                 |                 |           |          | 13.50 |
| 14.00 | 800 m P12 (14)   |           |           | M(7)     |                 |                 |           |          | 14.00 |
| 14.10 | 800 m F13 (18)   |           |           |          |                 |                 |           |          | 14.10 |
| 14.25 | 800 m P13 (11)   | F17 (6)   |           |          |                 |                 |           | K(12)    | 14.25 |
| 14.40 | 60 m F14 (40)    |           |           |          | F15 (d25)       | F15 (d24)       |           |          | 14.40 |
| 15.00 | 60 m P15 A-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 15.00 |
| 15.03 | 60 m P17 B-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 15.03 |
| 15.06 | 60 m P17 A-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 15.06 |
| 15.09 | 60 m F17 B-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 15.09 |
| 15.12 | 60 m F17 A-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 15.12 |
| 15.20 | 60 m M(64)       |           |           |          |                 |                 |           |          | 15.20 |
| 15.25 |                  |           |           |          |                 |                 |           | P15 (11) | 15.25 |
| 15.50 | 60 m K(47)       |           |           |          |                 |                 |           |          | 15.50 |
| 16.10 | 60 m F14 B-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 16.10 |
| 16.13 | 60 m F14 A-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 16.13 |
| 16.16 | 60 m F15 B-final |           |           |          |                 | F17 (35)        |           | P17 (9)  | 16.16 |
| 16.19 | 60 m F15 A-final |           |           |          |                 |                 |           |          | 16.19 |
| 16.30 | 1000 m P15 (13)  |           |           |          |                 |                 |           |          | 16.30 |
| 16.40 | 1000 m F14 (20)  |           |           |          | K(20)           |                 |           |          | 16.40 |
| 16.55 | 1000 m F15 (8)   |           |           |          |                 |                 |           |          | 16.55 |
| 17.10 | 400 m P17 (24)   |           |           |          |                 |                 |           | M(5)     | 17.10 |
| 17.30 | 400 m M(38)      |           |           |          |                 |                 |           | P19 (5)  | 17.30 |
| 18.00 | 400 m K(34)      |           |           |          |                 |                 |           |          | 18.00 |
| 18.30 | 400 m F17 (17)   |           |           |          |                 |                 |           |          | 18.30 |
| 18.50 | 60 m MB-final    |           |           |          |                 |                 |           |          | 18.50 |
| 18.53 | 60 m MA-final    |           |           |          |                 |                 |           |          | 18.53 |
| 18.56 | 60 m KB-final    |           |           |          |                 |                 |           |          | 18.56 |
| 18.59 | 60 m KA-final    |           |           |          |                 |                 |           |          | 18.59 |
| 19.10 | 1500 m M(5)      |           |           |          |                 |                 |           |          | 19.10 |
| 19.20 | 1500 m P17 (12)  |           |           |          |                 |                 |           |          | 19.20 |
| 19.30 | 1500 m F17 (10)  |           |           |          |                 |                 |           |          | 19.30 |
|       | 1500 m K(2)      |           |           |          |                 |                 |           |          |       |
| Tid   | Löpning          | Höjd 1    | Höjd 2    | Stav 1   | Längd/Tresteg 1 | Längd/Tresteg 2 | Längd 3   | Kula     | Tid   |

Söndag 21 januari 2024

OBS! Ny starttid för F17 Stav.

| Tid   | Löpning            | Höjd 1    | Höjd 2    | Stav 1  | Stav 2   | Längd/Tresteg 1  | Längd/Tresteg 2 | Längd 3   | Kula     | Tid   |
|-------|--------------------|-----------|-----------|---------|----------|------------------|-----------------|-----------|----------|-------|
| 9.00  | 200 m F14 (36)     | F12 (d12) | F12 (d11) |         |          | P12 (d22)        | P17 (19)        | P12 (d21) |          | 9.00  |
| 9.15  |                    |           |           |         | P13 (12) |                  |                 |           |          | 9.15  |
| 9.30  | 200 m F13 (55)     |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 9.30  |
| 9.45  |                    |           |           | F17 (9) |          |                  |                 |           |          | 9.45  |
| 10.20 | 200 m P14 (25)     |           |           |         |          | F14 (d25)        | F14 (d24)       | P15 (22)  | P12 (25) | 10.20 |
| 10.25 |                    | P17 (18)  |           |         |          |                  |                 |           |          | 10.25 |
| 10.45 | 200 m F12 (27)     |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 10.45 |
| 10.55 |                    |           | P14 (9)   |         |          |                  |                 |           |          | 10.55 |
| 11.10 | 60 m h F15 (25)    |           |           |         | F13 (11) |                  |                 |           |          | 11.10 |
| 11.30 | 60 m h F17 (15)    |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 11.30 |
| 11.35 |                    |           |           |         |          |                  |                 |           | F12 (34) | 11.35 |
| 11.42 | 60 m h P15 (9)     |           |           |         |          | Tresteg F15 (13) |                 |           |          | 11.42 |
| 11.55 | 60 m P12 (39)      |           |           |         |          |                  | Tresteg F17 (6) |           |          | 11.55 |
| 12.12 | 60 m P13 (37)      |           |           | K(10)   |          |                  |                 | P14 (24)  |          | 12.12 |
| 12.35 | 60 m h K(12)       | F13 (d15) | F13 (d14) |         |          |                  |                 |           |          | 12.35 |
| 12.45 | 60 m h P15 A-final |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 12.45 |
| 12.50 |                    |           |           |         |          |                  | Tresteg M(5)    |           |          | 12.50 |
| 12.55 | 60 m h P17 (6)     |           |           |         |          |                  | Tresteg K(7)    |           | F14 (24) | 12.55 |
| 13.03 | 60 m h P19 (11)    |           |           |         | F15 (18) |                  |                 |           |          | 13.03 |
| 13.11 | 60 m h M(4)        |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 13.11 |
| 13.20 | 60 m P13 B-final   |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 13.20 |
| 13.23 | 60 m P13 A-final   |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 13.23 |
| 13.26 | 60 m P12 A-final   |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 13.26 |
| 13.29 | 60 m P12 B-final   |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 13.29 |
| 13.40 | 60 m h F15 B-final |           |           |         |          | P13 (d17)        |                 | P13 (d16) |          | 13.40 |
| 13.44 | 60 m h F15 A-final |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 13.44 |
| 13.52 | 60 m h F17 A-final |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 13.52 |
| 14.00 | 60 m h KA-final    | M(11)     | P15 (11)  |         |          |                  |                 |           | F17 (13) | 14.00 |
| 14.08 | 60 m h P19 A-final |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 14.08 |
| 14.16 | 60 m h MExtra      |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 14.16 |
| 14.30 | 200 m P15 (13)     |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 14.30 |
| 14.45 | 200 m F15 (34)     |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 14.45 |
| 15.10 | 800 m K(16)        |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 15.10 |
| 15.30 | 800 m M(12)        |           |           |         |          |                  |                 |           |          | 15.30 |
| Tid   | Löpning            | Höjd 1    | Höjd 2    | Stav 1  | Stav 2   | Längd/Tresteg 1  | Längd/Tresteg 2 | Längd 3   | Kula     | Tid   |

## Kommentarer till tidsprogrammet

- Tiderna ska utläsas som att första grenen på lördagen börjar kl. 10.00.
- Tresteg startar när färgrutan börjar. P15 tresteg = 10.00.
- M och P19 Kula tävlar ihop med start på lördag kl. 17.10, samma sak med K och M tresteg som tävlar ihop på söndag kl. 12.50.
- Kursiv fet stil i längdhopp markerar grop för finalrundorna.
- **Digital avprickning** på [easyrecord.se](https://easyrecord.se) 60 minuter före grenstart i **samtliga grenar i alla åldersklasser, förutom seniorer 200 m och 400 m, se separat PM för dessa grenar.**