



FRIIDROTT FRÅN LJUNGSKILE

Tidsprogram Julracet 2023

Löpning:

17:30	M 60m
17:40	K 60m
18:00	P13 60m
18:15	F13 60m
18:30	M 60 final
18:40	K 60m final
19:00	M 400m
19:15	K 400m
19:30	M 3000m
19:50	K 3000m
20:10	P13 200m
20:20	F13 200m
20:30	M 200m
20:40	K 200m

Kastgrenar:

17:30	Kula
19:00	Vikt

PM:

Omklädningsrum finns att tillgå. Tänk på att hallen stänger 21:00 så man inte är kvar för länge efteråt.





FRIIDROTT FRÅN LJUNGSKILE

Ingen avprickning i varken löp- eller kastgrenarna men upprop 10min före respektive start.

Medalj till topp tre i 13-årsklasserna.

Tävlingen är sanktionerad och har eltid i löpgrenarna.

På 400m och 3000m gäller nummerlappar som delas ut vid upprop. På 3000m är det farthållning på både herr- och damsidan där fart bestämts vid upprop.

Övrig info finns i Roster-appen, sök på "Julracet". Där kommer även resultaten läggas upp direkt efter målgång.