



Tidsprogram & PM - God Jul och 3000m

Löpning:	Höjd: (veteran)	Stående längd:	Kula: (para)
		15:00 – M och K	
15:30 - 60m K försök			
15:35 – 60m M försök			
15:40 - 60m P13			
15:50 - 60m F13			
16:15 - 60m K final			
16:20 - 60m M final			
16:35 - 1500m M final			
16:50 - 3000m mix	16:50 – M och K (v)		
17:15 - 3000m M final			17:15 – Para
17:30 – 200m P13			
17:40 – 200m F13			
17:50 - 200m M final			
18:00 – 200m K final			



PM:

Ingen avprickning men upprop 10min innan vid respektive start. På 3000m används nummerlappar som delas ut vid uppropet. 3000m-loppen körs i 2 heat där ett är ett manligt snabbt heat med hare och det andra heatet är ett mixheat. Heatindelningar kommer på Roster senast fredag 20/12.

Medalj till topp 3 i alla klasser.

Toaletter och omklädning finns att tillgå i Rimnershallen, uppvärmning sker utomhus eller inne i hallen under förutsättning att man inte stör pågående tävlingar.

Vid frågor, kontakta oss via mail: halleif@outlook.com

Varmt välkomna!