

# Tidsprogram VSM Fredag 140725

140713

\*\*\*\*\*

( xx) = antal anmälda 140708

Ver. 10

Tid	Löpning	Längd A <i>närmast läktaren</i>	Längd B <i>närmast löparbanan</i>	Diskus <i>Huvud- arenan</i>	Spjut B <i>Huvudarenan -hoppkurvan</i>	Vikt <i>Kastplan</i>
11.00	<b>M35-40</b> 400m H (1+5) /91,4/		<b>K60+</b> (0+1+2+2=5)	<b>M80+</b> (3+1+1+1=6) /1,0/		<b>K35-45</b> (0+4+3=7) /9,08/
11.10	<b>M45</b> 400m H (5) /91,4/	<b>M35</b> (4)			<b>K50-55</b> (8+1) /400/	
11.20	<b>M50-55</b> 400m H (1+1) /84,0/					
11.30	<b>K35-45</b> 400m H (3+1+0) /76,2/					
11.40	<b>K50-65</b> 300m H (0+1+2+2) /76,2/					
11.45		<b>M40</b> (12)	<b>M50</b> (6)	<b>M45</b> (13) /2,0/		<b>M70-75</b> (6+2) /7,26/
11.50	<b>M60-65</b> 300m H (2+2) /76,2/					
12.00	<b>M70-75</b> 300m H (3+0) /68,2/				<b>K60+</b> /400/ (3+2+0+1=6)	
12.10	<b>M80 + , K70 +</b> 200m H (1+0) /68,2/ *					
12.15	<b>Prisutdelningar</b>					
12.25	<b>M35</b> 800m (5)					
12.30	<b>M40</b> 800m (11)		<b>M55-65</b> (2+1+3=6)			<b>M80+</b> (2+1+1+1=5) /5,45/
12.40	<b>M55</b> 800m (10)					
12.50	<b>M45-50</b> 800m (6+5)	<b>M70+</b> (5+4+3+1=13)				
13.00	<b>M60</b> 800m (6)			<b>M50</b> (11) /1,5/		
13.05	<b>M65</b> 800m (7)					
13.15	<b>M70</b> 800m (9)				<b>K35-45 /600/ (3+2+2=7)</b>	<b>M60</b> (5) /9,08/
13.20	<b>M75+</b> 800m (3+1+1=5)		<b>M45</b> (13)			
13.30	<b>K60+</b> 800m (1+3+2=6)					
13.40	<b>K35-55</b> 800m (4+2+0+4+4=14)					
13.45	<b>Prisutdelningar</b>					
14.00	<b>I N V I G N I N G</b>					<b>M65</b> (8) /9,08/

Tid	Löpning	Längd A <i>närmast läktaren</i>	Längd B <i>närmast löparbanan</i>	Diskus <i>Huvud-arenan</i>		Vikt <i>Kastplan</i>
14.25	M55 100m Försök (9)			M75 (6) /1,0/		
14.30	M40 100m Försök (15)			-		
14.40	M70 100m Försök (15)					
14.50	K60 100m final (5)					
15.00	<i>Prisutdelningar</i>					
15.10	M45 100m Försök (9)	K35-40 (6+6)		M35 (5) /2,0/		
15.15	M50 100m Försök (16)		K45-55 (4+4+0=8)			
15.25	K70 + 100m fin (3+2)					
15.30	K65 100m final (3)					K60+ (2+5+1+2=10) /5,45/
15.35	M75 100m final (6)					
15.40	M70 100m final					
15.45	M55 100m final			M65 (12)/1,0		
15.50	M35 100m final (6)					
15.55	M80+ 100m final (2+2)					
16.00	<i>Prisutdelningar</i>					
16.10	M45 100m final					
16.15	M40 100m final					
16.25	M60 100m final (7)					
16.30	M65 100m final (5)					M35-40 (4+7) /15,88/
16.35	M50 100m final					
16.40	K50+55 100m fi (2+6)					
16.45	K45 100m final (6)					
16.50	K35 100m final (7)					
16.55	K40 100m final (8)			M70 (7) /1,0/		
17.00	<i>Prisutdelningar</i>					
17.10	K35-45 5000m (2+2+4+6=14)					
17.15						K50-55 (8+1) /7,26/
17.30				M55 (9) /1,5		
17.40	K50-70 5000m (4+1+4=9) M70+ 5000m (3+4+0+1=8)					
18.10	M60-65 5000m (4+7)					
18.15				/		M45 (7) /15,88/
18.30	<i>Prisutdelningar</i>			M60 (10)/2,0		
18.45	K 4x100m					
18.55	M 4x100m (9)					
19.15	M50-55 5000m (9+9)					
19.30				M40 (13) /2,0/		M50-55 (8+5) /11,34/
19.45	M40-45 5000m (9+8)					
20.15	M35 5000m (10)					
20.45	<i>Prisutdelningar</i>					

Män M35		Män M40		Män M45		Män M50		Män M55	
11.00	400m H	11.00	400m H	11.10	400m H	11.20	400m H	11.20	400m H
11.10	Längd	11.45	Längd	11.45	Diskus	11.45	Längd	12.30	Längd
12.25	800m	12.30	800m	12.50	800m	12.50	800m	12.40	800m
15.10	Diskus	14.30	100m Fö	13.20	Längd	13.00	Diskus	14.25	100m Fö
15.50	100m Fi	16.15	100m Fi	15.10	100m Fö	15.15	100m Fö	15.45	100m Fi
18.55	4x100m	16.30	Vikt	16.10	100m Fi	16.35	100m Fi	17.30	Diskus
16.30	Vikt	18.55	4x100m	18.15	Vikt	18.55	4x100m	18.55	4x100m
20.15	5000m	19.30	Diskus	18.55	4x100m	19.15	5000m	19.15	5000m
		19.45	5000m	19.45	5000m	19.30	Vikt	19.30	Vikt
Män M60		Män M65		Män M70		Män M75		Män M80+	
11.50	300m H	11.50	300m H	11.45	Vikt	11.45	Vikt	11.00	Diskus
12.30	Längd	12.30	Längd	12.00	300m H	12.00	300m H	12.10	200m H
13.00	800m	13.05	800m	12.50	Längd	12.50	Längd	12.30	Vikt
13.15	Vikt	14.00	Vikt	13.15	800m	13.20	800m	12.50	Längd
16.25	100m Fi	15.45	Diskus	14.40	100m Fö	14.25	Diskus	13.20	800m
18.10	5000m	16.30	100m Fi	15.40	100m Fi	15.35	100m Fi	15.55	100m Fi
18.30	Diskus	18.10	5000m	16.50	Diskus	17.40	5000m	17.40	5000m
18.55	4x100m	18.55	4x100m	17.40	5000m	18.55	4x100m	18.55	4x100m
				18.55	4x100m				
Kvinnor K35		Kvinnor K40		Kvinnor K45		Kvinnor K50		Kvinnor K55	
11.00	Vikt	11.00	Vikt	11.00	Vikt	11.40	300m H	11.10	Spjut
11.30	400m H	11.30	400m H	11.30	400m H	11.10	Spjut	11.40	300m H
13.15	Spjut	13.15	Spjut	13.15	Spjut	13.40	800m	13.40	800m
13.40	800m	13.40	800m	13.40	800m	15.15	Längd	15.15	Längd
15.10	Längd	15.10	Längd	15.15	Längd	16.40	100m Fi	16.40	100m Fi
16.50	100m Fi	16.55	100m Fi	16.45	100m Fi	17.15	Vikt	17.15	Vikt
17.10	5000m	17.10	5000m	17.10	5000m	17.40	5000m	17.40	5000m
18.45	4x100m	18.45	4x100m	18.45	4x100m	18.45	4x100m	18.45	4x100m
Kvinnor K60		Kvinnor K65		Kvinnor K70+					
11.00	Längd	11.00	Längd	11.00	Längd				
11.40	300m H	11.40	300m H	12.00	Spjut				
12.00	Spjut	12.00	Spjut	12.10	200m H				
13.30	800m	13.30	800m	13.30	800m				
14.50	100m Fi	15.30	100m Fi	15.25	100m Fi				
15.30	Vikt	15.30	Vikt	15.30	Vikt				
17.40	5000m	17.40	5000m	17.40	5000m				
18.45	4x100m	18.45	4x100m	18.45	4x100m				

**OBS** Om det av misstag blivit olika tider upptill och nedtill, så **gäller tiderna upptill.**

# Tidsprogram VSM lördag 140726

140713

\*\*\*\*\*

( xx) = antal anmälda 140708

Ver. 10

Tid	Löpning	Stav	Kula A Huvudarenan	Kula B Huvudarenan	Diskus Huvudarenan	Slägga Kastplan
09.45		<b>M75+, K35+</b> (2+1+0 / +1+0+0+ 0+0+0+1+0 = 5)	<b>M55</b> (5) /6,0/			<b>M70-75</b> (6+1) /4,0/
10.00	<b>M40</b> 200m förs (11)				<b>K50-55</b> (9+1) /1,0/	
10.10	<b>M45</b> 200m förs (12)					
10.20	<b>M50</b> 200m förs (12)					
10.30	<b>M70</b> 200m förs (15)		<b>M40</b> (9) /7,26/			<b>M80+</b> (2+0+2=4) /1,0/
10.40	<b>M55</b> 200 m förs (9)					
11.00	<b>M60+, K55+2000mH</b> (4+3+0/1+0=8) /76,2/			<b>M45</b> (13) /7,26/		<b>M60-65</b> (5+8) /5,0/
11.15	<b>M35-55</b> 3000m H (1+2+4+1+0=8) /91,4/				<b>K35-45</b> (5+3+5=13) /1,0/	
11.30	<i>Prisutdelningar</i>		<b>M70-75</b> (7+4) /4,0/			
11.40	<b>M60</b> 200m final (6)					
11.45	<b>M35</b> 200m final (7)					
11.50	<b>M65</b> 200m final (8)					
12.00	<b>M50</b> 200m final					
12.05	<b>M45</b> 200m final					
12.10	<b>M55</b> 200m final					
12.15	<b>M70</b> 200m final	<b>M50-70</b> (3+1+1+5+2=12)				<b>M35</b> (6) /7,26/
12.20	<b>M40</b> 200m final					
12.30	<i>Prisutdelningar</i>			<b>M50</b> (11) /6,0/	<b>K75+</b> /0,75/ (5)	
12.40	<b>K35</b> 200m final (6)					
12.45			<b>M80+</b> (1+3+1+1=6) /3,0/			
12.50	<b>K65+</b> 200m final (2+3+0)					
13.00	<b>K60</b> 200m final (4) <b>K55</b> 200m final (2)					<b>M55</b> (7) /6,0 /
13.10	<b>K50</b> 200m final (6)					
13.15	<b>K45</b> 200m final (5)				<b>K60-65</b> /1,0 / (2+5)	
13.25	<b>K40</b> 200m final (8)					
13.30	<b>M75</b> 200m final (5) <b>M80</b> 200m final (3)					
13.35	<i>Prisutdelningar</i>					
13.45			<b>M65</b> (11) /5,0/			<b>M40-45</b> (9+5) /7,26/
13.50	<b>M60-65</b> 1500m (5+8)					
14.00	<b>M35</b> 1500m (6)					

Tid	Löpning	Stav	Kula A Huvudarenan	Kula B Huvudarenan		Slägga Kastplan
14.10	K35-45 1500m (2+1+3=6)					
14.20	M40 1500m (10)					
14.30	<i>Prisutdelningar</i>					
14.40	M55 1500m (10)					
14.45		M35-45 (1+4+5=10)		M35 (4) /7,26/		
14.50	M45 1500m (8)					
15.00	M50 1500m (6)		M60 (9) /5,0/			M50 (10) /6,0/
15.10	K50-55 1500m (4+5)					
15.20	K60+ 1500m (1+4+2+2+0=9)					
15.30	M70+ 1500m (9+2+1)					
15.45	<i>Prisutdelningar</i>					
16.00	M 4x400m (5)					
16.10	K 4x400m					
16.20	<i>Prisutdelningar</i>					
18.00	<i>Veteranting Scandic</i>					
20.00	<i>Kamratmåltid Scandic</i>					

Män M35		Män M40		Män M45		Män M50		Män M55	
11.15	3000m H	10.00	200m För	10.10	200m För	10.20	200m För	09.45	Kula
11.45	200m Fin	10.30	Kula	11.00	Kula	11.15	3000m H	10.40	200m Fi
12.15	Slägga	11.15	3000m H	11.15	3000m H	12.10	200m Final	11.15	3000m H
14.00	1500m	12.20	200m Final	12.05	200m Final	12.15	Stav	12.15	Stav
14.45	Stav	13.45	Slägga	13.45	Slägga	12.30	Kula	12.10	200m Fö
14.45	Kula	14.20	1500m	14.45	Stav	15.00	1500m	13.00	Slägga
16.00	4x400m	14.45	Stav	14.50	1500m	15.00	Slägga	14.40	1500m
		16.00	4x400m	16.00	4x400m	16.00	4x400m	16.00	4x400m
Män M60		Män M65		Män M70		Män M75		Män M80-95	
11.00	Slägga	11.00	Slägga	09.45	Slägga	09.45	Slägga	09.45	Stav
11.00	2000m H	11.00	2000m H	10.30	200m För	09.45	Stav	10.30	Slägga
11.40	200m Fin	11.50	200m Final	11.00	2000m H	11.00	2000m H	11.00	2000m H
12.15	Stav	12.15	Stav	11.30	Kula	11.30	Kula	12.45	Kula
13.50	1500m	13.45	Kula	12.15	Stav	13.30	200m Final	13.30	200m Fin
15.00	Kula	13.50	1500m	12.15	200m Final	15.30	1500m	15.30	1500m
16.00	4x400m	16.00	4x400m	15.30	1500m	16.00	4x400m	16.00	4x400m
				16.00	4x400m				
Kvinnor K35		Kvinnor K40		Kvinnor K45		Kvinnor K50		Kvinnor K55	
09.45	Stav	09.45	Stav	09.45	Stav	09.45	Stav	09.45	Stav
11.15	Diskus	11.15	Diskus	11.15	Diskus	10.00	Diskus	10.00	Diskus
12.40	200m Fin	13.25	200m Fin	13.15	200m Fin	13.10	200m Final	11.00	2000m H
14.10	1500m	14.10	1500m	14.10	1500m	15.10	1500m	13.00	200m Fin
16.10	4x400m	16.10	4x400m	16.10	4x400m	16.10	4x400m	15.10	1500m
								16.10	4x400m
Kvinnor K60		Kvinnor K65		Kvinnor K70-75					
09.45	Stav	09.45	Stav	09.45	Stav				
11.00	2000m H	11.00	2000m H	11.00	2000m H				
13.00	200m Fi	12.50	200m Fi	12.30	Diskus				
13.15	Diskus	13.15	Diskus	12.50	200m Fi				
15.20	1500m	15.20	1500m	15.20	1500m				
16.10	4x400m	16.10	4x400m	16.10	4x400m				

**OBS** Om det av misstag blivit olika tider upptill och nedtill, så gäller tiderna upptill.

# Tidsprogram VSM söndag 140727

140713

\*\*\*\*\*

( xx ) = antal anmälda 140708

Ver. 8

Tid	Löpning	Höjd A Bädden närmast 200m starten	Höjd B Bädden närmast 100m starten	Tresteg Bana A Närmast läkaren	Kula Huvudarenan	Spjut Huvud- arenan	Slägga Kastplan
09.30	<b>M35-40</b> 110m H (1+4) /99,1/			<b>M70+</b> (4+3+1+2=10)	<b>K50-55</b> (11+1) /3,0/	<b>M60+65</b> (5+7) /600/	
09.40	<b>M45</b> 110m H (5) /99,1/						
09.45		<b>M35-40</b> (2+7)					
09.55	<b>M50-55</b> 100m H (6+2) /91,4/ *						
10.10	<b>K35</b> 100m H (1) <b>M60-65</b> 100m H (0+4) /84,0/ *						
10.25	<b>K40-45</b> 80m H (2+1) /76,2/ *						
10.30			<b>M45-50</b> (6+7)				
10.40	<b>M70-75</b> 80m H (4+1) /76,2/ *						
10.45				<b>K35+</b> (1+1+0+2+0=4)	<b>K60+</b> (2+5/ +3+4+0=14) /3,0/+2,0/	<b>M55</b> (6) /700/	
10.55	<b>K60 +</b> , 80m H (1) <b>M80 +</b> 80mH (1) /68,2/						
11.00	<i>Prisutdelningar</i>						
11.10	<b>M35</b> 10 000m (13)						
11.30				<b>M35-40</b> (3+7)		<b>M80+</b> (4+1)/400/	
11.45		<b>M55-60</b> (4+4)					
11.55	<b>M40</b> 10 000m (13)						
12.00					<b>K35-45</b> (5+5+2=12) /4,0/		
12.30						<b>M50</b> (8) /700/	
12.45	<i>Prisutdelningar</i>						
12.55	<b>M45</b> 10 000m (16)						
13.00			<b>M65 +</b> (5+3+2+1+2 =13)				
13.15				<b>M45-50</b> (9+4)			
13.30		<b>K35-55</b> (3+2+0+ 2+0 =7)				<b>M35</b> (6) /800/	
13.40	<b>M50-55</b> 10 000m (13+6)						
14.00							<b>K65+</b> (5+1+3=9) /3,0+2,0/
14.30	<b>M60+</b> 10 000m			<b>M55-65</b>		<b>M40</b>	

	(3+6+3+3+0+1=16)			(5+3+3=11)		(10) /800/	
<b>15.25</b>	<b>Prisutdelningar</b>						
<b>15.35</b>	<b>K35+</b> 10 000m (2+1+5+5+3+1=17)						
<b>Tid</b>	<b>Löpning</b>	<b>Höjd A</b> Bädden närmast 200m starten	<b>Höjd B</b> Bädden närmast 100m starten	<b>Tresteg</b>		<b>Spjut</b> Huvud- arenan	<b>Slägga</b> Kastplan
<b>15.45</b>		<b>K60+</b> (0+1+3+2=5)				<b>M45 (8)</b> /800/	<b>K35-45</b> (3+2+3=8) /4,0/
<b>16.35</b>	<b>M45 400m finaler (10)</b>						
<b>16.45</b>	<b>M40 400m finaler(11)</b>					<b>M70-75</b> (7+3) /500/	<b>K50-60</b> (7+1+3=11) /3,0/
<b>16.55</b>	<b>M35 400m final (6)</b>						
<b>17.00</b>	<b>M50 400m finaler (10)</b>						
<b>17.10</b>	<b>M55 400m finaler (9)</b>						
<b>17.15</b>	<b>Prisutdelningar</b>						
<b>17.25</b>	<b>K55-60 400m final</b> (4+2)						
<b>17.30</b>	<b>K35+45 400m final</b> (3+0)						
<b>17.35</b>	<b>K40 400m final (7)</b>						
<b>17.40</b>	<b>M60 400m final (4)</b>						
<b>17.45</b>	<b>M65 400m finaler(10)</b>						
<b>17.55</b>	<b>K50 400m final (6)</b>						
<b>18.00</b>	<b>K65+ 400m final (3+4)</b>						
<b>18.05</b>	<b>M70 400m final (8)</b>						
<b>18.10</b>	<b>M75+ 400m final</b> (2+0+2)						
<b>18.20</b>	<b>Extralopp juniorer</b> 400m						
<b>18.30</b>	<b>Prisutdelningar</b>						

Män M35		Män M40		Män M45		Män M50		Män M55	
09.30	110m H	09.30	110m H	09.40	110m H	09.55	100m H	09.55	100m H
09.45	Höjd	09.45	Höjd	10.30	Höjd	10.30	Höjd	10.45	Spjut
11.10	10 000m	11.30	Tresteg	12.55	10 000m	12.30	Spjut	11.45	Höjd
11.30	Tresteg	11.55	10 000m	13.15	Tresteg	13.15	Tresteg	13.40	10 000m
13.30	Spjut	14.30	Spjut	15.45	Spjut	13.40	10 000m	14.30	Tresteg
16.55	400m	16.45	400 m	16.35	400m	17.00	400 m	17.10	400 m
Män M60		Män M65		Män M70		Män M75		Män M80-90	
09.30	Spjut	09.30	Spjut	09.30	Tresteg	09.30	Tresteg	09.30	Tresteg
10.10	100m H	10.10	100m H	10.40	80m H	10.40	80m H	10.55	80m H
11.45	Höjd	13.00	Höjd	13.00	Höjd	13.00	Höjd	11.30	Spjut
14.30	Tresteg	14.30	10 000m	14.30	10 000m	14.30	10 000m	13.00	Höjd
14.30	10 000m	14.30	Tresteg	16.45	Spjut	16.45	Spjut	14.30	10 000m
17.40	400 m	17.45	400 m	18.05	400 m	18.10	400 m	18.10	400 m
Kvinnor K35		Kvinnor K40		Kvinnor K45		Kvinnor K50		Kvinnor K55	
10.10	100m H	10.25	80m H	10.25	80m H	10.45	Kula	10.45	Kula
10.45	Tresteg	10.45	Tresteg	10.45	Tresteg	10.45	Tresteg	10.45	Tresteg
12.00	Kula	12.00	Kula	12.00	Kula	13.00	Höjd	13.30	Höjd
13.00	Höjd	13.00	Höjd	13.00	Höjd	15.35	10 000m	15.35	10 000m
15.45	Slägga	15.35	10 000m	15.35	10 000m	16.45	Slägga	16.45	Slägga
15.35	10 000m	15.45	Slägga	15.45	Slägga	17.55	400 m	17.25	400 m
17.30	400 m	17.35	400 m	17.30	400 m				
Kvinnor K60		Kvinnor K65		Kvinnor K70-75					
10.45	Kula	10.45	Kula	10.45	Kula				
10.55	80m H	14.00	Slägga	14.00	Slägga				
15.35	10 000m	15.35	10 000m	15.35	10 000m				

<b>15.45</b>	Höjd	<b>15.45</b>	Höjd	<b>15.45</b>	Höjd
<b>16.45</b>	Slägga	<b>18.00</b>	400m	<b>18.00</b>	400m
<b>17.25</b>	400 m				

OBS Om det av misstag blivit olika tider upptill och nedtill, så **gäller tiderna upptill.**