



För aktiva:

- Uppvärmning sker utomhus eller i Sprinthallen.
- Alla får två lopp på 60 m, där finalen seedas efter tider från försöken.
- Ingen kiosk finns öppen denna kväll men vi serverar lussefika till förmån för Musikhjälpen. Swisha valfritt belopp till vår bössa för ditt fika.
- All avprickning sker digitalt på easyrecord.se
- Alla resultat publiceras online på easyrecord.se
- Efteranmälan sker på easyrecord.se i mån av plats och mot dubbel avgift.
- Nedan tider för 60 m, 200 m och 400 m är ca tider för start. Ha en dialog med löpningsledaren om när grenen startar.

Grenordning – nästa gren börjar när föregående gren är avslutad.

Gren	Avprickning	Tidsordning
60 m häck	16:30	Första start 17:00 Ordning: F13, F15, K, P13, P15, P17, P19, M40
60 m försök	17:00	ca 17:50 – först kvinnor, därefter män
60 m final		ca 18:50 först kvinnor, därefter män där A-final avslutar
400 m	17:55	ca 19:35 – först kvinnor, därefter män
200 m	17:55	ca 19:55 - först kvinnor, därefter män A-final avslutar