

Torsdag 21. august 2025
Tidsskema

Tid			Løb	Længdespring 1		Længdespring 2		Højdespring 1		Boldkast	Kuglestød 1	Kuglestød 2		Spydkast			
1700	Opvarmning																
1705																	
1710																	
1715																	
1720				P9 (zone) (15) 3 forsøg alle		D9 (zone) (16) 3 forsøg alle		D11 (4) P11 (5) 5cm hele vejen		D7 145g (5) 4 forsøg alle		D15 4kg (1) P15 3kg (5) 6 forsøg alle		D13 3kg (3) 6 forsøg alle D17 5kg (3) P17 3kg (1) 6 forsøg alle			
1725																	
1730	100m hæk	P17 (1)															
1735																	
1740	80m hæk	P15 (3)												Prøvekast			
1745																	
1750	40m	D7 (5)															
1755	40m	P7 D7 (1+4)															
1800	40m	P9 (8)		Prøvespring						Prøvekast		Prøvekast					
1805	40m	P9 D9 (5+2)															
1810	40m	D9 B (7)															
1815	40m	D9 A (8)															
1820		D11 (zone) (10) 3 forsøg alle			Prøvespring		P15 (2) 5cm hele vejen		D13 (4) 5cm hele vejen		P11 2kg (14) 3 forsøg alle		P13 2kg (11) 4 forsøg alle		P13 400g (4) 4 forsøg alle		
1825	60m														P11 B (7)		
1830	60m														P11 A (7)		
1835	60m														D11 P11 (2+6)		
1840	60m	D11 (8)		Prøvespring		D7 (zone) (7) P7 (zone) (1) 3 forsøg alle		5cm hele vejen						Prøvekast			
1845																	
1850	80m	D13 (7)															
1855	80m	D13 P13 (5+2)															
1900	80m	P13 C (7)		D13 (zone) (12) 3 forsøg alle		P11 (zone) (17) 3 forsøg alle		P13 (6) 5cm hele vejen		D9 2kg (11) 3 forsøg alle		P9 2kg (10) 3 forsøg alle		D15 600g (5) D17 700g (1)			
1905	80m	P13 B (7)															
1910	80m	P13 A (7)															
1915																	
1920	100m	P15 (7)								3 forsøg alle							
1925	100m	D15 (8)															
1930	100m	D17 P17 (4+1)															
1935																	
1940	400m	D7 (7) Finale Sml.		Prøvespring													
1945	400m	D11 (8) Finale Sml.															
1950	400m	P11 (12) Finale Sml.															
1955	400m	P9 (8) Finale Sml.															
2000	400m	D9 (15) Finale Sml.		P15 (10) D17 (2) D15 (6) P17 (1) 6 forsøg alle 6 forsøg alle		P13 (zone) (18) 3 forsøg alle		D15 (4) 5cm hele vejen				D11 2kg (11) 3 forsøg alle					
2005																	
2010																	
2015	800m	D15 (8)															
2020																	
2025	800m	P15 (2)	D17 (1)														
2030																	
2035	600m	D13 (10) Finale Sml.															
2040																	
2045	600m	P13 (12) Finale Sml.															
2050																	
2055																	
2100																	