

**FIF Atletik & Motion**  
**KLUBMESTERSKAB 3-KAMP**  
**lørdag den 30. september 2023**

Tidspunkt:	Løb:		Spring:			Højde 2	Kast:		Jacob
	Distance:	Grp.:	Længde [1]:	Længde [2]:	Højde 1		Kugle [1]	Kugle [2]	
10:30				P11 + D11	D11 (1)		P13 + D13 (10)	P9 + D9	
10:35				(11+2)			(10+2)	(3+7)	
10:40									
10:45									Spyd P13 + D13
10:50									(1+2)
10:55									
11:00	40	D7 (6)	P15 + D15 + D19		P15 (2)				
11:05			(7+3+1)						
11:10									
11:15	40	P9 + D9 (2+2)							
11:20									
11:25						D13 (2)			Bold: P7 + D7
11:30	60	P11 (7)		P9 + D9					(1+10)
11:35	60	D11 (2)		(3+7)					
11:40									
11:45							P11 + D11 (11)		
11:50							(11+3)		
11:55	80	P13 (7)							
12:00	80	D13 (3)							
12:05									
12:10			P13 + D13		P13 (4)				
12:15	100 m	P15 (9/2)	(7+2)	P7 + D7					
12:20	100 m			(1+10)					
12:25	100 m	D15 + D19 (3+1)							
12:30									
12:35									
12:40									
12:45							P15 + D15+D19		
12:55							(9+3+1)		
13:00	400 m	P7 + D7 (1+4)							
13:05									
13:10	400 m	P9 + D9 (1+5)							
13:15									
13:20	400 m	P11 + D11 (4+1)							
13:25									
13:30	600 m	P13 + D13 (1+4)							
13:35									
13:40									
13:45									
13:50									
14:00									
13.30 - 14.30	HYGGE KAGEMAND OG SAFTEVAND								