Tidsprogram Startskottet / IUDM 2026

Samtliga häcklöpare garanterade två lopp! **3/2 2026**

Fredag 9/1

Tid	Löpning
1800	F13 Häck (2)
1810	P13 Häck (1)
1818	F15 Häck (2)
1828	F17 Häck (1)
1834	P15 Häck (2)
1842	K Häck (1)
1848	P17 Häck (1)
1854	M/P19 Häck (1)
1900	F13 Häck (1)
1910	P13 Häck (1)
1918	F15 Häck (2)
1928	F17 Häck (1)
1934	P15 Häck (2)
1942	K Häck (1)
1948	P17 Häck (1)
1954	M/P19 Häck (1)

Lördag 10/1

Tid	Löpning	Höjd	Grop 1	Grop 2	Stav	Kula
1020		P13 (4)				
1040			K längd (6)			F14/F13 (14)
1100	M 60m fö (7)					
1125	F17 60m fö (3)	P15/P14 (15)				
1135	P17 60m fö (3)				K/F17 (3)	
1145	P12 60m fö (2)			F13/P13 3steg (15)		
1155	F12 60m fö (3)					
1205	K 60m fö (4)					P13 (4)
1225	M 60m Fi A-B-C					
1236	F17 60m Fi					
1242	P17 60m Fi					
1248	P12 60m Fi		M längd (7)			
1254	F12 60m Fi					
1300	K 60m Fi A-B					
1315		M/P17 (12)			M/P17(11)	M/P19 (6)
1325	M 800m (1)					
1330	K 800m (1)			F15/F14 3steg (11)		
1350	M/K 4x200m (1)					
1400	F13 200m (3)		K/F17 3steg (15)			
1412	P13 200m (3)					K/P14 (11)
1424	F12 200m (3)					
1436	P12 200m (2)					
1448	F14 200m (3)					
1500	P14 200m (4)	K/F17/F15 (18)				
1516	P15 200m (4)		M/17/15/14 3steg			
1532	K 200m (4)					
1548	M 200m (6)					
1610	F15 200m (3)					
1622	F17 400m (2)					
1630	K 400m (2)					
1638	P17 400m (2)					
1646	M 400m (3)					

Söndag 11/1

Tid	Löpning	Höjd	Grop 1 - längd	Grop 2 - längd	Stav	Kula
1000			F15 (15)	P13 (9)		
1030					P12/13-F12/13	
1100	F13 60m fö (2)	F12 (12)				P17/P15 (12)
1110	F14 60m fö (2)		F17 (10)			
1120	P13 60m fö (2)					
1130	P14 60m fö (2)			P12 (9)		
1140	F15 60m fö (2)					
1150	P15 60m fö (3)					
1205	F13 60m Fi					
1215	F14 60m Fi		P17 (14)			
1225	P13 60m Fi				F15/F14 (14)	
1235	P14 60m Fi					P12 (7)
1245	F15 60m Fi	F14/F13 (10)		F12 (25)		
1255	P15 60m Fi					
1315			P14 (9)			
1320	K 1500m					
1330	F17 1500m					F17/F15 (20)
1340	M/P17 1500m					
1400	P13 800m (1)					
1410	F13 800m (1)					
1420	P12 600m (1)		F14 (15)		P15/P14 (9)	
1430	F12 600m (1)					
1440	P14 1000m (1)	P12 (8)		F13 (11)		
1450	P15 1000m (1)					
1500	F14 1000m (1)					F12 (21)
1510	F15 1000m (1)		P15 (9)			
1520	P17 200m (5)					
1540	F17 200m (4)					

OBS! Stav P15 och F15 flyttat till söndag. Kula P14 flyttat till lördag!