

Tidsskema Øst/Vest-mesterskab Master 2018

Fremad Holbæk - 24. juni 2018

Tid:	Løb	Spring	Kast
11.00	80 hæk K (3) - 1 heat	Længde M/K (8)	Vægt M 30-59 (7) Spyd K & M+60 (9)
11.10	110 hæk M (1) - 1 heat		
11.25	5000 M/K (7) - 1 heat		
11.45			Hammer M 30-59 (9)
12.05	100 M (14) - 3 heat		
12.15		Stang M/K (2)	Diskos K & M+60 (8)
12.20	100 K (7) - 2 heat		
12.40	800 M/K (13) - 2 heat		
13.05	200 M (13) - 3 heat		
13.15		Højde M/K (8)	Kugle K & M+60 (13)
13.25	200 K (7) - 2 heat		
13.30			Diskos M 30-59 (14)
13.45	1500 M/K (5) - 1 heat		
14.05	400 M (8) - 2 heat		
14.15	400 K (5) - 1 heat		
14.25	3000 kapgang (3) - 1 heat		
14.30			Vægt K & M+60 (6)
14.45			Kugle M 30-59 (9)
15.00			Hammer K & M+60 (8)
15.05	1000 stafet (4) - 1 heat		Spyd M 30-59 (3)