

Sollentunavallen, 9 juni 2023

	Löpning (heat)	Höjd	Längd 1	Längd 2	Slägga
16.00					
16.20					
16.40		Olle F			
17.00	F17 100mh försök (2)	K+ F19 (8 + 5)	F15 (45)	P15 (21)	M (5)
17.10	K 100mh försök (2)				
17.20					
17.30	P17 110mh försök (2)				
17.40	M 110mh försök (2)				
17.50	P19 110mh final				
18.00					K (13)
18.10					
18.20	F17 100mh final				
18.30	K 100mh final				
18.40	P17 110mh final			F17 (28)	
18.50	M 110mh final				
19.00			P17 (14)		
19.10	K + F19 3000m (1)	M + P19 (3 + 2)			
19.20					
19.30	M + P19 3000m (2)				
19.40					
19.50					
20.00	P15 400m (2)				
20.10	F15 400m (2)		K (9) Tresteg		
20.20	P17 400m (2)			M (7) Tresteg	
20.30	F17 400m (2)				
20.40					
20.50	P15 2000m				
21.00	F15 2000m				
21.10	P17 2000m hinder (1)				
21.20	F17 2000m hinder (1)				

Sollentunavallen, 10 juni 2023

	60/80/100	Rundbana	Höjd	Längd 1	Tresteg 2	Längd 3 (zon)	Kula	Spjut	Stav
10.00	F12 60m försök (5)		P17 (17)	K (12)	F15 (29)		P15 (19)	P17/19/M (17+)	Mix 2 (16)
10.10									
10.20	P12 60m försök (5)					F12 (34)			
10.30									
10.40	F13 60m försök (6)								
10.50									
11.00	P13 60m försök (5)								
11.10								P13 (27)	
11.20	P15 80m försök (6)			P19 (10)					
11.30									
11.40	F15 80m försök (8)						F15 (23)		
11.50					P15 (21)	P12 (29)			
12.00	F12 60m final		F17 (16)						
12.05	P12 60m final								
12.10	F13 60m final								
12.15	P13 60m final								
12.25	F15 80m final								
12.30	P15 80m final							F17 (8)	K (6)
12.50		F13 600m (3)		F19 (9)					
13.00		P13 600m (3)			Längd				
13.10		F12 600m (4)			M (12)				
13.20		P12 600m (4)						K + F19 (5+7)	
13.30									
13.40	F17 100m försök(4)					P13 (40)			
13.55	P17 100m försök (7)								
14.10	F19 100m försök (2)		F15 (28)						
14.25	P19 100m försök (2)								
14.35	K 100m försök (4)						F17 (12)	P15 (29)	
14.50	M 100m försök (4)								
15.05	F17 100m final								
15.10	P17 100m final								M (9)
15.15	F19 100m final								
15.20	P19 100m final								
15.25	K 100m final					F13 (40)			
15.40	M 100m final								
15.50		K + F19 800m (1)							
16.00		P17 800m (2)					P17 (12)		
16.10		P15 800m (3)							
16.20		F17 800m (2)	P15 (17)					F15 (27)	
16.30		F15 800m (3)							
16.40		M 800m (1)							
16.50		K 200m (3)							
17.00		P19 200m (2)							
17.10		M 200m (4)							
17.20		F19 200m (2)							
17.30		F17 400 mh (1)						F13 (32)	
17.40		F19 400mh (1)							
17.50		P17 400mh (1)							
18.00		M 400mh (2)							
18.10		K 400mh (1)							
18.20		M 3000m hinder							

Sportfältet, 10 juni

Slägga

- 10.00 F17 (15)
- 12.00 P17 + P19 (10+3)
- 14.00 F19 (8)
- 15.00 F15 (16)
- 16.00 P15 (11)

F

Sollentunavallen, 11 juni 2023

	60m häck	80m häck	Rundbana	Tresteg 1	Höjd	Stav	Spjut	Diskus	Kula 1	Kula 2
10.00		P15 försök (2)		F19 (5)						
10.10	F12 försök (3)					Mix 1 (19)			F19 + K (5+7)	
10.20	F13 försök (4)									
10.30	P12 försök (2)						F12 (21)			
10.40	P13 försök (3)				F13 (26)					
10.50				F17 (15)						
11.00		P15 final							P13 (18)	
11.10		F15 försök (6)								
11.20										
11.30	P12 final									
11.40	F12 final						P12 (23)			
11.50	F13 final									
12.00	P13 final								F12 (21)	
12.10										
12.20		F15 final								
12.30				P17 + P19 (13 + 5)	P13 (26)					
12.40			P17 200m (4)			Mix 3 (13)				P12 (15)
12.50			F17 200m (4)							
13.00								M (6)		
13.10			P17 1500m (2)						F13 (37)	
13.20			F17 1500m (1)							
13.30			P15 300m (3)							
13.40			F15 300m (4)							
13.50										
14.00			F19 400m (1)					K (2)		
14.10			P19 400m (1)						M 5	
14.20			M 400m (3)							
14.30			K 400m (2)							
14.40									P19 (4)	
14.50										
15.00										

Sportfältet, 11 juni

Diskus

10.00	F15 (16)	
11.00	P19 + P17 (6+6)	Ändrad tid
12.00	P15 (16)	
13.30	F17 (10)	Ändrad tid
14.30	F19 (9)	

Fredag 9 juni 2023

		F15 17.00 Längd 20.10 400m 21.00 2000m	F17 17.00 100mh försök 18.20 100mh final 18.40 Längd 20.30 400m 21.20 2000m hinder	F19 17.00 Höjd 18.10 100mh final 19.10 3000m	K 17.00 Höjd 17.10 100mh försök 18.00 Slägga 18.30 100mh final 19.10 3000m 20.10 Tresteg
		P15 17.00 Längd 20.00 400m 20.50 2000m	P17 17.30 110mh försök 18.40 110mh final 19.00 Längd 20.20 400m 21.10 2000m hinder	P19 17.50 110mh final 19.10 Höjd 19.30 3000m	M 17.00 Slägga 17.40 110mh försök 18.50 110mh final 19.10 Höjd 19.30 3000m 20.20 Tresteg

Lördag 10 juni 2023

F12 10.00 60m försök 10.20 Längd zon 12.00 60m final 13.10 600m	F13 10.40 60m försök 12.10 60m final 12.50 600m 15.25 Längd zon 17.30 Spjut	F15 10.00 Tresteg 11.40 80m försök 11.40 Kula 12.25 80m final 14.10 höjd 15.00 Slägga* 16.00 Spjut 16.30 800m	F17 10.00 Slägga * 12.00 Höjd 12.30 Spjut 13.40 100m försök 14.35 Kula 15.05 100m final 16.20 800m 17.30 400mh	F19 12.50 Längd 13.20 Spjut 14.00 Slägga* 14.10 100m försök 15.15 100m final 15.50 800m 17.20 200m 17.40 400mh	K 10.00 Längd 12.30 Stav 13.20 Spjut 14.35 100m försök 15.25 100m final 15.50 800m 16.50 200m 18.10 400mh
P12 10.20 60m försök 11.50 Längd zon 12.05 60m final 13.20 600m	P13 11.00 60m försök 11.10 Spjut 12.15 60m final 13.00 600m 13.40 Längd zon	P15 10.00 Kula 11.20 80m försök 11.50 Tresteg 12.30 80m final 14.35 Spjut 16.00 Slägga* 16.10 800m 16.20 höjd	P17 10.00 Höjd 10.00 Spjut 12.00 Slägga * 13.55 100m försök 15.10 100m final 16.00 Kula 16.00 800m 17.50 400mh	P19 10.00 Spjut 11.20 Längd 12.00 Slägga* 14.25 100m försök 15.20 100m final 17.00 200m	M 10.00 Spjut 13.10 Längd 14.50 100m försök 15.10 Stav 15.40 100m final 16.40 800m 17.10 200m 18.00 400mh 18.20 3000m hinder
			10.00 Stav mix 2		

Söndag 11 juni

F12 10.10 60mh försök 10.30 Spjut 11.40 60mh final 12.00 Kula	F13 10.20 60mh försök 10.40 Höjd 11.50 60mh final 12.00 Kula	F15 10.00 Diskus * 11.10 80mh försök 12.20 80mh final 13.40 300m	F17 10.50 Tresteg 13.30 Diskus* 12.50 200m 13.20 1500m	F19 10.00 Tresteg 10.10 Kula 14.00 400m 14.30 Diskus *	K 10.10 Kula 14.00 Diskus 14.30 400m
P12 10.30 60mh försök 11.30 60mh final 11.40 Spjut 12.40 Kula	P13 11.00 Kula 10.40 60mh försök 12.00 60mh final 12.30 Höjd	P15 10.00 80mh försök 11.00 80mh final 12.00 Diskus * 13.30 300m	P17 11.00 Diskus * 12.30 Tresteg 12.40 200m 13.10 1500m	P19 11.00 Diskus * 12.30 Tresteg 14.10 400m 14.40 Kula	M 13.00 Diskus 14.10 Kula 14.20 400m
		10.10 Stav mix 1	12.40 Stav mix 3		

* =Sportfältet