Frederiksberg Idræts-Forening, Atletikafd.

30-09-2010

KLUBMESTERSKABER 3-KAMP - søndag den 3. oktober 2010

TIDSSKEMA

Tidspunkt:	Løb:		Spring:			Kast:		
	Distance:	Grp.:	Højde:	Længde [1]:	Længde [2]:	Kugle [1]	Kugle [2]	Diskos:
11:00	40 m	Pi+dr 09 (4+2)	Alle (2)	Dr 13 (7)		Pi 13 (6)		
11:10								
11:20	60 m	Pi 11 (4)			Pi 09 (6)		Dr 09 (4)	
11:25	60 m	Dr 11 (2)						
11:40	80 m	Pi 13 (5)						
11:50	80 m	Dr 13 (6)					Pi 09 (6)	
12:05				Pi 13 (6)	Dr 11 (5)			
12:10	100 m	Pi 15 (10/2)				Dr 13 (6)		Alle (5)
12:20	100 m	Dr 15+17 (2+2)						
12:30							Pi 11 (7)	
12:40					Dr 09 (4)	Dr 15+17 (1+2)		
12:50	600 m	Pi+dr 13 (1+2)						
13:00	800 m	Pi+dr 15 (2+1)						
13:10	400 m	Alle (10)				Pi 15 (11)		
13:20				Dr 15+17 (3+1)				
13:30					Pi 11 (7)		Dr 11 (5)	
14:00				Pi 15 (12)				
14:45	SLUT							