Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Lördag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Stavhopp	Slägga/Spjut/Boll	Kula	Tid
9.30		F13 Tresteg (5)		F11 Höjd (8)					9.30
9.35									9.35
9.40	Mix9 Mångkamp 50m (42)		P12 längd (6)						9.40
9.45									9.45
9.50							P13 Spjut (6)		9.50
9.55									9.55
10.00									10.00
10.05									10.05
10.10	P11 60m (16)								10.10
10.15									10.15
10.20								Mix9 mångkamp	10.20
10.25								kula (42)	10.25
10.30	F12 60m försök (15)	P15 Tresteg (5)			K+F17 Höjd (7+2)		M Spjut (4)		10.30
10.35							(P17)		10.35
10.40									10.40
10.45									10.45
10.50			P11 längd (13)						10.50
10.55									10.55
11.00	P12 200m (8)								11.00
11.05									11.05
11.10						P17+P15+P13+P12 Stav			11.10
11.15	F13 200m (12)					(1+1+2+1)			11.15
11.20						F13+F12 stav			11.20
11.25	F15 300m (3)					(4+1)			11.25
11.30									11.30
11.35									11.35
11.40							P15+P13+F13		11.40
11.45		K+F17 Tresteg (3+4)			F15 Höjd (9)		Slägga		11.45
11.50							(1+2+4)		11.50
11.55	P15 300m (7)								11.55
12.00				F12 Höjd (4)					12.00
12.05									12.05
12.10									12.10
12.15	M+K 400m (0+1)								12.15
12.20	(F17+P17)								12.20
12.25									12.25
12.30								F11 Kula (12)	12.30
12.35									12.35
12.40			Mix9 Mångkamp						12.40
12.45		M längd (2)	Längd (42)				K+F17+F15 Slägga		12.45
12.50		(P17)					(6+4+2)		12.50
12.55							P17 (1)		12.55
13.00									13.00
13.05									13.05
13.10									13.10
13.15	F12 60m final								13.15
13.20									13.20
13.25									13.25
13.30	F13 60mH (9)					M Stav (5)			13.30
13.35									13.35
13.40	P13 60mH (4)								13.40
13.45					F13 Höjd (10)			P12+P13 Kula (1+2)	13.45
13.50	F15 80mH (14)								13.50
13.55									13.55
14.00									14.00
14.05	P15 80mH (4)								14.05
14.10									14.10
14.15	F17 100mH (3)								14.15
14.20	(K)								14.20
14.25	P19+P17 110mH (0+1)								14.25
14.30		P13 längd (5)					P11 Spjut (11)	F15 kula (3)	14.30
14.35									14.35
14.40	F11 600m (12)								14.40
14.45	F12 600m (1)								14.45
14.50									14.50
14.55	P13+P12+F13 600m (3+4+3)					K+F17+F15 Stav			14.55
15.00						(3+1+6)			15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15								(M+P19+P17)	15.15
15.20							P15 Spjut (4)		15.20
15.25	Mix9 Mångkamp 600m (42)								15.25
15.30		F15 Längd (15)							15.30
15.35									15.35
15.40									15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55	F17 1500m (1)								15.55
16.00	(M+K+P17)								16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15							M+P19 Slägga		16.15
16.20							(1+1)		16.20
16.25									16.25
16.30									16.30
16.35									16.35
16.40	F15+P15 2000m (5+2)								16.40
16.45									16.45
16.50									16.50
16.55									16.55
17.00									17.00
17.05									17.05
17.10									17.10
17.15									17.15
17.20									17.20

Tidsprogram Kungsbackaspelen 20-21/8 2022

publicerat 2022-08-14

Söndag

Tid	Löpning	Längd/tresteg (Gropen vid läktaren)	Längd (Gropen på vallen)	Höjd 1 (Lilla bädden)	Höjd 2 (Stora bädden)	Spjut/Boll (lilla sektor)	Diskus/Spjut	Kula	Tid
09.00	Mix10 Mångkamp 50m (31)	F13 Längd (21)		P11 höjd (6)		P12+F12 spjut (6+5)			9.00
9.05									9.05
9.10							P13+F13 Diskus (5+3)		9.10
9.15									9.15
9.20									9.20
9.25									9.25
9.30									9.30
9.35	F11 60m (16)							Mix10 Mångkamp	9.35
9.40								kula (29)	9.40
9.45									9.45
9.50					P15 höjd (2)				9.50
9.55	P12 60m försök (8)								9.55
10.00			F11 Längd (16)						10.00
10.05	F13 60m försök (14)								10.05
10.10	P13 60m final (4)			P12 höjd (4)					10.10
10.15									10.15
10.20							F15+P15 Diskus (3+3)		10.20
10.25	F15 80m försök (8)					F13 spjut (4)	(M+P19+P17)		10.25
10.30									10.30
10.35					P13 Höjd (4)				10.35
10.40		M Tresteg (2)							10.40
10.45		(P17)							10.45
10.50	P15 80m försök (13)								10.50
10.55								P11+F12 Kula (8+7)	10.55
11.00									11.00
11.05			Mix10 längd (29)						11.05
11.10						F11 Spjut (7)			11.10
11.15									11.15
11.20									11.20
11.25					M+P17 Höjd (4+2)				11.25
11.30									11.30
11.35		F15+P13 Tresteg (9+1)							11.35
11.40									11.40
11.45									11.45
11.50									11.50
11.55							K+F17 Spjut (3+4)		11.55
12.00	F13+F12 1500m (6+2)								12.00
12.05	(P13+P12)								12.05
12.10								F13 kula (7)	12.10
12.15	F12 200m (11)							(K+F17)	12.15
12.20									12.20
12.25	P11 600m (7)								12.25
12.30									12.30
12.35									12.35
12.40									12.40
12.45									12.45
12.50							F15 Spjut (8)		12.50
12.55				Mix10 Mångkamp					12.55
13.00				höjd (29)					13.00
13.05			F12 Längd (14)						13.05
13.10									13.10
13.15	P12 60m Final								13.15
13.20	F13 60m Final								13.20
13.25	F15 80m final								13.25
13.30	P15 80m Final								13.30
13.35	M(P17) 100m final (2)								13.35
13.40	K(F17) 100m Final (2)								13.40
13.45									13.45
13.50									13.50
13.55								P15 Kula (3)	13.55
14.00		K+F17 Längd (2+2)					K+F17 Diskus (1+2)		14.00
14.05									14.05
14.10									14.10
14.15									14.15
14.20	Mix10 Mångkamp								14.20
14.25	600m (29)								14.25
14.30									14.30
14.35									14.35
14.40									14.40
14.45	P13 200m (6)								14.45
14.50									14.50
14.55									14.55
15.00									15.00
15.05									15.05
15.10									15.10
15.15	F15+P15 (F17+P17)								15.15
15.20	300mH (2+2)								15.20
15.25									15.25
15.30	F17+F15(K) 800m (1+6)	P15 Längd (9)							15.30
15.35									15.35
15.40	M+P15(P17) 800m (0+4)								15.40
15.45									15.45
15.50									15.50
15.55									15.55
16.00									16.00
16.05									16.05
16.10									16.10
16.15									16.15
16.20									16.20
16.25									16.25
16.30									16.30