

HERNING GAMES 2023 Endelige tidsplan - Redskabskontrol: på tribunen: 10.30–11.00 / 13.30–14.00/ 15.30-16.00

TID	LØB	LÆNGDE SYD	LÆNGDE NORD	HØJDE	KUGLE	DISKOS Kastegård	HAMMER Kastegård	SPYD NORD
							11.20 D13/15 4/3 =7 P13/15 2/4= 6 (4 forsøg)	
12.00 12.30	3000m Heat 1: Alle P/K - 3 D13/D15/D17 -7 3000m Heat 2: D19/M/Ma - 11	12.30 P17/19 PLANKE 9 (6 forsøg)	12.30 P15 PLANKE 8 (4 forsøg)		12.00 D 13/15 7/2 =9 (4 forsøg)		12.30 D17/19/M -4 P17/19/K/Ma 4/1/5=10 (6 forsøg)	12.15 P 13/15 6/8 (4 forsøg)
13.15 13.25 13.35	60H P13 -4 = 1 H 80H D13 -8 = 2 H 80HP15 - 5 = 1 H			13.30 D13 10				
13.45 13.50	100H D15-5 = 1H 100H P17/19-4 = 1H				13.40 P13/15 15 4 forsøg			
14.15 14.25 14.35 14.45 15.00 15.10 15.15	100m P15 - 7 = 2H 100m P17 -9 = 2H 100m P19/M -5 = 1H 100m D15 -13 = 3H 100m D17 -10 = 2H 100m D19 -6 = 1H 100m M/Ma -5 = 1H		14.00 P13 m. zone 12 (4 forsøg)	14.15 Evt. højde 2 D15/17/19 9		14.15 D17/19/M -9 P17/19/K -6 15 (6 forsøg)		
15.25 15.35	Frame Running M -3 (1 heat) K - 6 (2 heat)				15.00 P17/19/K -6 (6 forsøg)			15.00 D13/15 - 6/6 (4 forsøg)
15.45 15.55	80m D13-13 = 3H 80m P13 -13 = 3H	15.30 D15/17 PLANKE 10/4 (4forsøg/6forsøg)		15.30 P13 -8				
16.15 16.45 16.35 16.45 16.55	800m P13/15 -8 = 1H 800m P17/19/K - 8= 1H 800m D13/D15 -6 = 1H 800m D17/19/M - 7= 1H Frame Running M -1=1H		16.15 D13 m. zone 11 (4 forsøg)		16.00 D17/19/M - 6 (6 forsøg)	16.00 D13/15 6 (4 forsøg)		
				16.45 P15/P17/19 8		16.45 P13/15 12 (4 forsøg)		16.30 D17/19/M -3 P17/19/K - 7/1/2=10 (6 forsøg)
17.15 17.20 17.25 17.35 17.50 17.55 18.00	300mD13/15 -3 /1 = 1H 300mD17 -3=1H 300m D19/M - 5=1H Frame Running K -4 =1H 300m P13 -5 =1H 300m P15 -6 =1H 300m P17/19 -4 =1H							
	Medaljer Frame Running							