

HERNING GAMES 2026 **FORELØBIG tidsplan** - Redskabskontrol: på tribunen: 11.00–11.30/12.30-13.00 /14.00–14.30/15.00-15.30

TID	LØB	TRESPRING LÆNGDE SYD	LÆNGDE NORD	HØJDE	KUGLE	DISKOS Kastegård	HAMMER Kastegård	SPYD NORD
11.30	60H (76) P13 - 2H 80H (76) D13 – 1H 80H (76) P15 – 2H	11.30 TRESPRING M/K 14-19 år (4/6 forsøg)					11.30 D 13/15 P13/15 (4 forsøg)	11.30 NORD D17/19/M/Ma(6 forsøg)
12.00	100H (84) D15 - 1H 100H (84) P17/19 – 1H 110H (91) D17/19 – 1H		12.00 P13 m. zone (4 forsøg)		12.00 D 13/15 (4 forsøg)			
12.30 12.40 12.45 12.50	100m P15 – 2H 100m P17 – 1H 100m P19 – 1H 100m K/Ma – 1H							
12.55 13.05 13.20 13.25	100m D15 – 2H 100m D17 – 3H 100m D19 – 1H 100m M/Ma – 1H			13.00 P17/19/K D17/19/M	13.45 P13/15 (4 forsøg)		13.00 D17/19/M/Ma P17/19/K/Ma (6 forsøg)	13.50 SPYDKAST SYD D 13/15 (4 forsøg)
13.45 13.50	100m Frame Running: 100m K – 1H 100m M – 1H							
14.00 14.10	80m D13 – 2H 80m P13 – 3H	14.00 LÆNGDE D 15/17/19/M PLANKE (4/6 forsøg)				14.30 KASTEGÅRD D13/15/17/M (4/6 forsøg)		
14.30 14.45 15.00 15.15 15.30	800m P13/15 – 1H 800m P17/19/K - 1H 800m D13 - 1H 800m D15/17/19/M – 1H Frame Running – 1H		14.30 D13 m. zone (4 forsøg)	15.30 P13/15 D13/15	15.15 D17/19/M/Ma 6 forsøg	14.50 KASTEBUR STADION P17/19/K (6 forsøg)		15.30 NORD Alle P/K (4/6 forsøg)
16.00 16.05 16.15 16.25 16.30 16.40 16.45 16.50 16.55 17.00	300m D13 – 1H 300m D15 – 2H 300m D17/19 – 2H 300m M/MA – 1H 300m P13 – 2H 300m P 15 – 1H 300m P17 – 1H 300m P19 – 1H 300m Frame Run. K -1H 300m Frame Run. M -1H	16.00 LÆNGDE P15/17/19/K PLANKE (4/6forsøg)			16.45 P17/19/K/Ma (6 forsøg)	16.30 KASTEGÅRD P13/15 (4 forsøg)		
17.10 17.30	3000m Heat 1 – Alle K 3000m Heat 2 – Alle M	SLUT CA. 17.30		SLUT CA. 17.30	SLUT CA. 17.30	SLUT CA. 17.30		SLUT CA. 17.30