

# SM- FRI IDROTTI

**KARLSTAD + KIL**

**31 JULI - 3 AUG**

**Tidsprogram**

# Torsdag

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 18.15 | F17/P17 3000m gång |
|-------|--------------------|

---

|       |               |
|-------|---------------|
| 18.15 | K 5 000m gång |
|-------|---------------|

---

|       |                |
|-------|----------------|
| 18.15 | M 10 000m gång |
|-------|----------------|

---

|       |           |
|-------|-----------|
| 19.40 | K 10 000m |
|-------|-----------|

---

|       |           |
|-------|-----------|
| 20.30 | M 10 000m |
|-------|-----------|

---

# Fredag

|       |                                          |
|-------|------------------------------------------|
| 12.00 | M 100m tiokamp heat 1                    |
| 12.10 | M 100m tiokamp heat 2                    |
| 13.00 | K Spjut kval                             |
| 13.00 | M Längd tiokamp                          |
| 13.10 | Para M höjd [2]                          |
| 13.45 | Para M+K kula [5]                        |
| 14.30 | K Diskus kval + Para M diskus [1]        |
| 14.30 | Para M+K 1500m [5]                       |
| 14.45 | M Höjd kval                              |
| 14.45 | Para K 100m I-20 och R-stående [5]       |
| 14.55 | Para M 100m S-12, I-20 och R-stående [8] |
| 15.00 | M Kula tiokamp                           |
| 15.00 | M Stav kval                              |
| 15.35 | M 100m fö* heat 1                        |
| 15.42 | M 100m fö* heat 2                        |
| 15.45 | M Längd kval                             |
| 15.50 | M 100m fö* heat 3                        |
| 15.58 | M 100m fö* heat 4                        |
| 16.05 | M 100m fö* heat 5                        |
| 16.15 | K 400m fö heat 1                         |
| 16.20 | M Slägga                                 |
| 16.25 | K 400m fö heat 2                         |
| 16.35 | M 400m fö heat 1                         |
| 16.45 | M 400m fö heat 2                         |
| 16.50 | M 400m fö heat 3                         |
| 17.00 | K 1500m fö heat 1                        |
| 17.00 | M Höjd tiokamp                           |
| 17.10 | K 1500m fö heat 2                        |
| 17.15 | M Kula                                   |
| 17.20 | K 1500m fö heat 3                        |
| 17.30 | M 1500m fö heat 1                        |
| 17.40 | M 1500m fö heat 2                        |
| 17.55 | K 100m fö heat 1                         |
| 18.00 | K Tresteg                                |
| 18.05 | K 100m fö heat 2                         |
| 18.15 | K 100m fö heat 3                         |
| 18.15 | M Spjut                                  |
| 18.25 | M 100m semi 1                            |
| 18.35 | M 100m semi 2                            |
| 18.45 | K 3000mH                                 |
| 19.05 | M 3000mH                                 |
| 19.25 | M 400m tiokamp heat 1                    |
| 19.30 | M 400m tiokamp heat 2                    |
| 19.40 | K 100m                                   |
| 19.50 | M 100m                                   |

\* om semifinal utgår löps försök på semifinaltid

# Lördag

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| 10.00 | K Slägga kval                         |
| 10.10 | M 110mh tiokamp heat 1                |
| 10.20 | M 110mh tiokamp heat 2                |
| 10.30 | K 100mh sjukamp heat 1                |
| 10.40 | K 100mh sjukamp heat 2                |
| 11.00 | Para M 100m R-rullstol [3]            |
| 11.00 | Para M+K längd [11]                   |
| 11.10 | Para K 100m R-71 och R-72 [4]         |
| 11.20 | Para M 100m R-72 [4]                  |
| 11.30 | M Diskus tiokamp                      |
| 11.35 | Para M+K 5000m I-20 och R-stående [6] |
| 12.00 | K Höjd sjukamp                        |
| 12.15 | Para M 800m R-rullstol [2]            |
| 12.30 | Para M+K 800m R-72 [5]                |
| 12.45 | M Tresteg kval                        |
| 13.00 | M Stav tiokamp                        |
| 13.05 | K 400mh fö heat 1                     |
| 13.05 | M Diskus Kval                         |
| 13.15 | K 400mh fö heat 2                     |
| 13.25 | M 400mh fö heat 1                     |
| 13.35 | M 400mh fö heat 2                     |
| 13.40 | M 400mh fö heat 3                     |
| 14.00 | K 100mh fö heat 1                     |
| 14.10 | K 100mh fö heat 2                     |
| 14.15 | K 100mh fö heat 3                     |
| 14.30 | M 110mh fö heat 1                     |
| 14.40 | K Spjut                               |
| 14.40 | M 110mh fö heat 2                     |
| 15.00 | K 400m                                |
| 15.00 | K Längd kval                          |
| 15.10 | M 400m                                |
| 15.20 | K 1500m                               |
| 15.35 | M 1500m                               |
| 15.50 | K 100mh                               |
| 16.00 | K Kula sjukamp                        |
| 16.00 | M 110mh                               |
| 16.00 | M Höjd                                |
| 16.15 | K 200m fö heat 1                      |
| 16.20 | M Spjut tiokamp                       |
| 16.25 | K 200m fö heat 2                      |
| 16.35 | K 200m fö heat 3                      |
| 16.45 | M 200m fö heat 1                      |
| 16.45 | M Stav                                |
| 16.55 | M 200m fö heat 2                      |
| 17.05 | M 200m fö heat 3                      |
| 17.15 | M 200m fö heat 4                      |
| 17.25 | K 200m sjukamp heat 1                 |
| 17.35 | K 200m sjukamp heat 2                 |
| 17.45 | M 1500m tiokamp                       |
| 17.45 | M Längd                               |
| 17.55 | K 800 fö heat 1                       |
| 17.55 | K Diskus final                        |
| 18.05 | K 800 fö heat 2                       |
| 18.15 | K 800 fö heat 3                       |
| 18.25 | M 800 fö heat 1                       |
| 18.35 | M 800 fö heat 2                       |
| 18.45 | M 800 fö heat 3                       |
| 18.55 | M 800 fö heat 4                       |

# Söndag

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 10.00 | K Längd sjukamp                    |
| 10.15 | Para M+K spjut (3)                 |
| 11.10 | K Spjut sjukamp                    |
| 11.15 | Para K 400m I-20 (3)               |
| 11.25 | Para M 400m I-20 och R-stående (6) |
| 11.35 | Para M 200m R-72 (4)               |
| 11.45 | Para K 200m R-71 och R-72 (4)      |
| 12.35 | Para M 400m R-rullstol (3)         |
| 12.35 | M Tresteg                          |
| 12.45 | K Slägga                           |
| 12.50 | M 200m semi 1                      |
| 12.55 | K Stav                             |
| 13.00 | M 200m semi 2                      |
| 13.15 | K 400mh                            |
| 13.30 | M 400mh                            |
| 13.30 | K Höjd final                       |
| 13.45 | K 5000m                            |
| 13.50 | K Kula                             |
| 14.15 | M 5000m                            |
| 14.30 | M Diskus                           |
| 14.30 | K Längd                            |
| 14.40 | K 800m sjukamp                     |
| 15.00 | K 800m                             |
| 15.15 | M 800m                             |
| 15.35 | K 200m                             |
| 15.50 | M 200m                             |