

Guldjakt på Glysis 7 september – Start kl. 17.45

OBS. Tider för teknikgrenarna är preliminära.

Tid / Gren	Löpning	Höjd	Tresteg	Kula
17.45	F/P 60m häck (G/S) 5 st		Flickor (G) 2 st	
17.50	F/P 60 m häck (B) 11 st			
17.55	"			
18.00				
18.05				
18.10	Flickor 60m (G+S) 4 st			
18.15	Pojkar 60m (S) 5 st			
18.20	Flickor 60m (B) 4 st			
18.25	Pojkar 60m (B) 5 st			
18.30		Flickor/Pojkar (B) 7 st	Flickor/Pojkar (S-B) 13 st	F/P (G-S-B) 16 st
18.35		Lilla mattan		
18.40				
18.45		Flickor/Pojkar (S) 5 st		
18.50		Stora mattan		
18.55				
19.00				
19.05				
19.10				
19.15				
19.20				
19.25				
19.30	Medaljutdelning			

Först körs alla häcklopp, och efter en kort vila och undanplock av häckar körs 60m. Ni som ska köra tresteg-GULD kan börja med det så snart ni är redo.

Efter löpningar kommer höjdhoppet - först brons på lilla mattan, sedan silver på stora mattan. Om man inte ska hoppa höjd kan man gå direkt till tresteg efter löpningen. Likaså, om man inte heller hoppar tresteg så går man till kula.

UPPVÄRMNING kommer barnen få sköta om själva denna gång tillsammans med er föräldrar. Var gärna på plats 17.30 för att hinna skutta runt lite. Ta med lite matsäck för kvällen samt kläder efter väder och temperatur.

Föräldrar på plats hjälper grenledarna med det som behövs, mätning, etc.

För löpgrenarna pricka av på [EasyRecord](#) senast klockan 17 (se den blå knappen).

7 september	Guldjakt 2 📍 Hudiksvall	Efteranmälan	Hemsida	Startlista	Resultat	Följ live	Avprickning
-------------	-------------------------	--------------	---------	------------	----------	-----------	-------------

Vid frågor, kontakta Anna Lundh 070-241 72 91