

# Tidsskema DM mangekamp og Østmesterskaber 3 & 5-kamp Roskilde

**lørdag 21. august 2010**

	P-11 (19)	P13 (20)	P15 (9)	P17 (4)	K19/22/S/V (3+1+2+2)		D-11 (24)	D13 (19)	D15 (10)	D17 (8)	M19/22/S/V (1+4+6+2)	
	3-kamp	5-kamp	7-kamp	7-kamp	7-kamp		3-kamp	5-kamp	9 kamp	9 kamp	10 kamp	
10:00	1000m						1000m					10:00
	60 m											
10:30							60 m					10:30
11:00	længde-syd	60 hæk										11:00
11:30	Højde (3+4)						længde-nord	80 hæk				11:30
							Højde (3+4)					
12:00		Kugle	80 hæk									12:00
					80m h 2 Vet							
12:30	Bold (14)			100 hæk					100 hæk			12:30
			Højde									
13:00					100 hæk		Bold (10)	Kugle				13:00
		længde-nord								110 hæk		
13:30												13:30
	Kugle (8)			Højde	Højde				Diskos		100m	
14:00							Kugle (14)					14:00
										Diskos		
14:30			Kugle					længde-syd			længde-nord	14:30
	Præmier								Stang			
15:00							Præmier					15:00
		Spyd		Kugle	Kugle							
15:30												15:30
			200m								Kugle	
16:00				200m	200m							16:00
								Spyd		Stang		
16:30											Højde	16:30
		600m										
17:00									Spyd			17:00
17:30								600m				17:30
	Præmier											
18:00									200m		400m	18:00
										Spyd		
18:30							Præmier					18:30
19:00												19:00

længde-nord  
planke  
og zone

længde-syd  
kun  
zone

