Tidprogram Ränneborgsmångkampen 2019

	Mix 7	F9	P9	F11	P11	F13	P13	F15	P15
09:30	Längd 1	Längd 2	Längd 2	60mH				Höjd	Höjd
09:45						60mH			
09:55					60mH				
10:00				Spjut			60mH		
10:10									
10:20									
10:30					Höjd	Längd 1	Höjd	80mH	
10:40									80mH
10:50	60m								
11:00		60m							
11:10			60m						
11:20				Längd 2					
11:30	Boll				Spjut		Spjut	Längd 1	Längd 1
11:40						Höjd			
11:50									
12:00									
12:10									
12.20									
12:30		Boll	Boll					Spjut	Spjut
12:40									
12:50				Höjd	Längd 2		Längd 2		
13:00									
13:10									
13:20									
13:30						Spjut			
13:40		400m							
13:45			400m						
13:50									800m
13:55									
14:00								600m	
14:10					600m		600m		
14:20				600m					
14:30						600m			
14:40									
14:50									