

Grenschema Sollentunavallen - Vår 2018

Måndag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång	Löparbanor (kurvo	Gräsyta (för spjut & boll)	
17.30-18.30	15, 18, 21, 24	Senior	08 Blå	07 Röd	08 Blå	Senior	07 Blå		07 Blå	07Blå	07 Röd	Alla	
17.30-18.30	16, 19, 22	Senior	07 Blå	08 Blå	07 Blå	Senior	07 Röd		07 Röd	07 Röd	2008 Blå	Alla	
17.30-18.30	17, 20, 23	Senior	07 Röd	07 Blå	07 Röd	Senior	08 Blå		08 Blå	08 Blå	07Blå	Alla	
18.30-20.00	15, 18, 21, 24	Senior	06 Turkos		06 Turkos	Senior						Alla	
18.30-20.00	16, 19, 22	Senior		06 Turkos		Senior					06 Turkos	Alla	
18.30-20.00	17, 20, 23	Senior				Senior	06 Turkos		06 Turkos	06 Turkos		Alla	
Tisdag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång	Löparbanor (kurvo	Gräsyta (för spjut & boll)	
17.30-18.30	15, 18, 21, 24	Senior	08 Röd		08 Röd		08 Grön		08 Grön	08 Grön		Alla	
17.30-18.30	16, 19, 22	Senior	08 Grön	08 Röd	08 Grön						08 Röd	Alla	
17.30-18.30	17, 20, 23	Senior		08 Grön			08 Röd		08 Röd	08 Röd	08 Grön	Alla	
18.30-20.00	15, 18, 21, 24	Senior	08 Svart		08 Svart							Alla	
18.30-20.00	16, 19, 22	Senior		08 Svart							08 Svart	Alla	
18.30-20.00	17, 20, 23	Senior					08 Svart		08 Svart	08 Svart		Alla	
Onsdag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång	Löparbanor (kurvo	Gräsyta (för spjut & boll)	
17.30-18.30	15, 18, 21, 24	Senior	08 Blå	10 Grön	08 Blå		08 Gul	Senior	08 Gul	08 Gul	10 Grön	Alla	
17.30-18.30	16, 19, 22	Senior	08 Gul	08 Blå	08 Gul		10 Grön	Senior	10 Grön	10 Grön	08 Blå	Alla	
17.30-18.30	17, 20, 23	Senior	10 Grön	08Gul	10 Grön		08 Blå	Senior	08 Blå	08 Blå	08 Gul	Alla	
Onsdag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång	Löparbanor (kurvo	Gräsyta (för spjut & boll)	
18.30-20.00	15, 18, 21, 24	Senior	07 Blå	06 Orange	07 Blå		07 Röd	Senior	07 Röd	07 Röd	06 Orange	Alla	
18.30-20.00	16, 19, 22	Senior	07 Röd	07 Blå	07 Röd		06 Orange	Senior	06 Orange	06 Orange	07 Blå	Alla	
18.30-20.00	17, 20, 23	Senior	06 Orange	07 Röd	06 Orange		07 Blå	Senior	07 Blå	07 Blå	07 Röd	Alla	
Torsdag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång	Löparbanor (kurvo	Gräsyta (för spjut & boll)	
17.30-18.30	15, 18, 21, 24	Senior							Senior			Alla	
17.30-18.30	16, 19, 22	Senior							Senior			Alla	
17.30-18.30	17, 20, 23	Senior							Senior			Alla	
Torsdag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång	Löparbanor (kurvo	Gräsyta (för spjut & boll)	
18.30-20.00	15, 18, 21, 24	Senior	07 Grönvit		07 Grönvit		06 Turkos		Senior	06 Turkos		Alla	
18.30-20.00	16, 19, 22	Senior	06 Turkos	07 Grönvit	06 Turkos				Senior		07 Grönvit	Alla	
18.30-20.00	17, 20, 23	Senior		06 Turkos			07 Grönvit		Senior	07 Grönvit	06 Turkos	Alla	
Fredag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång	Löparbanor (kurvo	Gräsyta (för spjut & boll)	
17.30-19.00	15, 18, 21, 24	Senior	08 Svart		08 Svart		11 Blå			11 Blå		Alla	
17.30-19.00	16, 19, 22	Senior	11 Blå	08 Svart	11 Blå						08 Svart	Alla	
17.30-19.00	17, 20, 23	Senior		11 Blå			08 Svart			08 Svart	11 Blå	Alla	
Lördag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång	Löparbanor (kurvo	Gräsyta	
09.00-10.00	15, 18, 21, 24		10 Blå	11 Grön	10 Blå		10 Grön		10 Grön	10 Grön	11 Grön	Alla	
09.00-10.00	16, 19, 22		10 Grön	10 Blå	10 Grön		11 Grön		11 Grön	11 Grön	10 Blå	Alla	
09.00-10.00	17, 20, 23		11 Grön	10 Grön	11 Grön		10 Blå		10 Blå	10 Blå	10 Grön	Alla	
10.00-11.00	15, 20		10 Gul	11 Röd	07 Grönvit	10 Gul	11 Röd	06 Orange	08 Röd	06 Orange	06 Orange	07 Grönvit	Alla
10.00-11.00	16, 21		08 Röd	07 Grönvit	10 Gul	08 Röd	07 Grönvit	11 Röd	06 Orang	11 Röd	11 Röd	06 Orange	Alla
10.00-11.00	17, 22		11 Röd	10 Gul	06 Orange	11 Röd	10 Gul	08 Röd	07 Grönv	08 Röd	08 Röd	06 Orange	Alla
10.00-11.00	18, 23		07 Grön	06 Orange	08 Röd	07 Grönvit	06 Orange	10 Gul	11 Röd	10 Gul	10 Gul	08 Röd	Alla
10.00-11.00	19, 24		06 Orang	08 Röd	11 Röd	06 Orange	08 Röd	07 Grönvit	10 Gul	07 Grönvit	07 Grönvit	11 Röd	Alla
Söndag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång	Löparbanor (kurvo	Gräsyta	
10.00-11.00	15, 18, 21, 24	06 Orang	09 Gul	09 Blå	09 Gul	06 Orange	10 Röd		09 Blå	10 Röd	09 Blå	Alla	
10.00-11.00	16, 19, 22		10 Röd	09 Gul	10 Röd	06 Orange	09 Blå	06 Orang	09 Gul	09 Blå	09 Gul	Alla	
10.00-11.00	17, 20, 23		09 Blå	10 Röd	09 Blå		09 Gul	06 Orang	10 Röd	09 Gul	10 Röd	Alla	
17.00-18.00	15, 20	09 Grön	09 Vit	09 Röd	09 Grön	09 Vit	09 Svart	07 Grönv	09 Svart	09 Svart	09 Svart	07 Grönvit	Alla
17.00-18.00	16, 21	07 Grön	09 Röd	09 Grön	07 Grönvit	09 Röd	09 Vit	09 Svart	09 Vit	09 Vit	09 Vit	09 Grön	Alla
17.00-18.00	17, 22	09 Vit	09 Grön	09 Svart	09 Vit	09 Grön	07 Grönvit	09 Röd	07 Grönvit	07 Grönvit	07 Grönvit	09 Svart	Alla
17.00-18.00	18, 23	09 Röd	09 Svart	07 Grönvit	09 Röd	09 Svart	09 Grön	09 Vit	09 Grön	09 Grön	09 Grön	07 Grönvit	Alla
17.00-18.00	19, 24	09 Svart	07 Grönvit	09 Vit	09 Svart	07 Grönvit	09 Röd	09 Grön	09 Röd	09 Röd	09 Röd	09 Vit	Alla

Regler

Seniorer har alltid upplöppsrakan och längd 1 bokad. Visa respekt mot varandra när ni tränar.

Bana 1-2 är alltid ledigt, så det går att springa rundlopp eller stafett runt hela arenan.

Plocka alltid undan utrustning och lägg tillbaka utrustningen i Sollentuna Friidrottsfalls förråd. Var noga med att alltid stänga dörren!

Lås alltid stavmattan och höjdhoppsmattan efter användning, nyckeln hänger innanför förrådsdörren till Sollentuna Friidrottsfall.