

Grenschemasollentunavallen - Höstterminen 2018

Måndag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång)	Löparbanor (kurvor)	Gräsyta (för lek och kast)
17.30-18.30	34, 37, 40,43	Senior	08 Blå		08 Blå	Senior	07 blå		07 blå	07 Blå		Alla
17.30-18.30	35, 38, 41	Senior	07 Blå	08 Blå	07 blå	Senior					08 Blå	Alla
17.30-18.30	36, 39, 42	Senior		07 blå		Senior	08 Blå		08 Blå	08 Blå	07 Blå	Alla
18.30-20.00	34, 37, 40,43	Senior	2006		2006	Senior	07 Röd		07 Röd	07 Röd		Alla
18.30-20.00	35, 38, 41	Senior	07 Röd	2006	07 Röd	Senior					2006	Alla
18.30-20.00	36, 39, 42	Senior		07 Röd		Senior	2006		2006	2006	07 Röd	Alla
Tisdag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång)	Löparbanor (kurvor)	Gräsyta (för lek och kast)
17.30-18.30	34, 37, 40,43	Senior		08 Grön			08 Röd		08 Röd	08 Röd	08 Grön	Alla
17.30-18.30	35, 38, 41	Senior	08 Röd		08 Röd		08 Grön		08 Grön	08 Grön		Alla
17.30-18.30	36, 39, 42	Senior	08 Grön	08 Röd	08 Grön						08 Röd	Alla
18.30-20.00	34, 37, 40,43	Senior	08 svart		08 svart							Alla
18.30-20.00	35, 38, 41	Senior		08 svart							08 svart	Alla
18.30-20.00	36, 39, 42	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 (kurvor)	Gräsyta (för lek och kast)
17.30-18.30	34, 37, 40,43	Senior	08 Blå	10 Görn	08 Blå		08 Gul	Senior	08 Gul	08 Gul	10 Grön	Alla
17.30-18.30	35, 38, 41	Senior	08 Gul	08 Blå	08 Gul		10 Grön	Senior	10 Grön	10 Grön	08 Blå	Alla
17.30-18.30	36, 39, 42	Senior	10 Grön	08 Gul	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 (kurvor)	Gräsyta (för lek och kast)
18.30-20.00	34, 37, 40,43	Senior	2006	07 blå	2006	Senior	07 Röd	Senior	07 Röd	07 Röd	07 Blå	Alla
18.30-20.00	35, 38, 41	Senior	07 Röd	2006	07 Röd	Senior	07 Blå	Senior	07 Blå	07 Blå	2006	Alla
18.30-20.00	36, 39, 42	Senior	07 Blå	07 Röd	07 Blå	Senior	2006	Senior	2006	2006	07 Röd	Alla
Torsdag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång)	Löparbanor (kurvor)	Gräsyta (för lek och kast)
17.30-18.30	34, 37, 40,43	Senior							Senior			Alla
17.30-18.30	35, 38, 41	Senior							Senior			Alla
17.30-18.30	36, 39, 42	Senior							Senior			Alla
Torsdag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång)	Löparbanor (kurvor)	Gräsyta (för lek och kast)
18.30-20.00	34, 37, 40,43	Senior	07 Grönvit		07 Grön/vit		2006		Senior	2006		Alla
18.30-20.00	35, 38, 41	Senior	2006	07 Grönvit	2006				Senior		07 Grönvit	Alla
18.30-20.00	36, 39, 42	Senior		2006			07 Grönvit		Senior	07 Grönvit	2006	Alla
Freitag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång)	Löparbanor (kurvor)	Gräsyta (för lek och kast)
17.30-19.00	34, 37, 40, 43	Senior	08 Svart	11 Gul	11 Blå		08 Svart			11 Gul	11 Blå	Alla
17.30-19.00	35, 38, 41	Senior	11 Blå	08 Svart	11 Gul		11 Blå			08 svart	11 Gul	Alla
17.30-19.00	36, 39, 42	Senior	11 Gul	11 Blå	08 Svart		11 Gul			11 Blå	08 svart	Alla
Lördag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång)	Löparbanor (kurvor)	Gräsyta (för lek och kast)
09.00-10.00	34, 39	10 Grön	10 Blå	11 Grön	11 Grön	10 Blå	11 Svart	10 Grön	10 Svart	10 Svart	11 Svart	Alla
09.00-10.00	35, 40	10 Svart	11 Svart	10 Grön	10 Grön	11 Svart	11 Grön	10 Svart	10 Blå	10 Blå	11 Grön	Alla
09.00-10.00	36, 41	10 Blå	11 Grön	10 Svart	10 Svart	11 Grön	10 Grön	10 Blå	11 Svart	11 Svart	10 Grön	Alla
09.00-10.00	37, 42	11 Svart	10 Grön	10 Blå	10 Blå	10 Grön	10 Svart	11 Svart	11 Grön	11 Grön	10 Svart	Alla
09.00-10.00	38, 43	11 Grön	10 Svart	11 Svart	11 Svart	10 Svart	10 Blå	11 Grön	10 Grön	10 Grön	10 Blå	Alla
10.00-11.00	34, 39	10 Gul	11 Röd	07 Grönvit	10 Gul	11 Röd	2006	08 Röd	2006	2006	07 Grönvit	08 Röd
10.00-11.00	35, 40	08 Röd	07 grönvit	10 Gul	08 Röd	07 grönvit	11 Röd	2006	11 Röd	11 Röd	10 Gul	2006
10.00-11.00	36, 41	11 Röd	10 Gul	2006	11 Röd	10 Gul	08 Röd	07 Grönvit	08 Röd	08 Röd	2006	07 Grönvit
10.00-11.00	37, 42	07 Grönvit	2006	08 Röd	07 Grönvit	2006	10 Gul	11 Röd	10 Gul	10 Gul	08 Röd	11 Röd
10.00-11.00	38, 43	2006	08 Röd	11 Röd	2006	08 Röd	07 Grönvit	10 Gul	07 Grönvit	07 Grönvit	11 Röd	10 Gul
Söndag	Vecka	Längd 1	Längd 2	Längd 3	Höjd 1	Höjd 2	Kula 1	Kula 2	Stav	Löparbanor (bortre lång)	Löparbanor (kurvor)	(kuro Löparbanor (100m))
10.00-11.00	34, 37, 41	2006	09 Gul	09 Blå	09 Gul	2006	10 Röd		09 Blå	10 Röd	09 Blå	
10.00-11.00	35, 38, 42		10 Röd	09 Gul	10 Röd	2006	09 Blå	2006	09 Gul	09 Blå	09 Gul	
10.00-11.00	36, 39, 43		09 Blå	10 Röd	09 Blå		09 Gul	2006	10 Röd	09 Gul	10 Röd	2006
17.00-18.00	34, 39	09 Grön	09 GulVit	09 Röd	09 Grön	09 GulVit	09 Svart	07 GrönVit	09 svart	09 Svart	09 Röd	07 GrönVit
17.00-18.00	35, 40	07 Grön/Vi	09 Röd	09 Grön	07 GrönVit	09 Röd	09 Vit	09 Svart	09 GulVit	09 GulVit	09 Grön	09 Svart
17.00-18.00	36, 41	09 Gul/Vit	09 Grön	09 Svart	09 GulVit	09 Grön	07 GrönVit	09 Röd	07 GrönVit	07 GrönVit	09 Svart	09 Röd
17.00-18.00	37, 42	09 Röd	09 Svart	07 GrönVit	09 Röd	09 Svart	09 Grön	09 GulVit	09 Grön	09 Grön	07 GrönVit	09 GulVit
17.00-18.00	38, 43	09 Svart	07 GrönVit	09 GulVit	09 Svart	07 GrönVit	09 Röd	09 Grön	09 Röd	09 Röd	09 GulVit	09 Grön

Regler

Seniorer har alltid upplöpsrakan 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

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

Lås alltid stavmattan och höjdhoppsmattan efter användning, nyckeln hänger innför förrådsdörren till Sollentuna Friidrottshall