

# Öppna Åländska mästerskapen 2024

Arr. IF Åland friidrott

Uppdaterad: 2024-07-19



## Dag 1: Måndag 22 Juli, Baltic Friidrottsarena

Tid	Löpning	Kast	Hopp
18:00	<b>80m häck</b> (F15)	<b>Kula</b>	
18:10	<b>100m häck</b> (P15+D17/D)		
18:20	<b>110m häck</b> (H17/H)		
18:30	<b>200m</b> (D17/D)		
18:40	<b>200m</b> (H17/H)		
18:50		<b>Diskus</b>	<b>Höjd</b>
19:15	<b>800m</b> (D17/D)		
19:25	<b>800m</b> (H17/H)		
19:40			<b>Tresteg</b>
20:00	<b>400m häck</b> (H17/D17+H/D)		
20:15	<b>300m häck</b> (F/P 15)		

## Dag 2: Onsdag 24 Juli, Baltic Friidrottsarena

Tid	Löpning	Kast	Hopp
18:00	<b>100m</b> (F15+D17/D)		
18:10	<b>100m</b> (P15+H17/H)		
18:30		<b>Spjut</b>	<b>Längd</b>
18:40	<b>1500m</b> (D17/D)		
18:50	<b>1500m</b> (H17/H)		
19:00	<b>2000m</b> (F15)		
19:10	<b>2000m</b> (P15)		
19:20		<b>Stav</b>	<b>Slägga</b>
19:40	<b>400m</b> (D17/D)		
19:45	<b>400m</b> (H17/H)		
19:55	<b>300m</b> (F15)		
20:00	<b>300m</b> (P15)		

Var på plats 30 minuter före grenstart, då detta är ett preliminärt tidsprogram.  
Efteranmälan på plats senast 30min före tävlingsstart.

# IF Åland

