

## Frjálsíþróttasamband Íslands

Tímaseðill fyrir 45. Bikarkeppni FRÍ 2010

Sauðárkróksvöllur

### Föstudagur, 13. ágúst

<u>Tími</u>	<u>Grein</u>	<u>Flokkur</u>
<a href="#">18:00</a>	400 m. grind.	Konur
<a href="#">18:00</a>	Kúluvarp 7,26 kg.	Karlar
<a href="#">18:00</a>	Spjótkast	Konur
<a href="#">18:00</a>	Þrístökk	Konur
<a href="#">18:00</a>	Stangarstökk	Karlar
<a href="#">18:10</a>	400 m. grind.	Karlar
<a href="#">18:20</a>	100 m.	Karlar
<a href="#">18:25</a>	100 m.	Konur
<a href="#">18:35</a>	3.000 m. hindrun.	Karlar
<a href="#">18:40</a>	Hástökk	Konur
<a href="#">18:50</a>	400 m.	Karlar
<a href="#">18:55</a>	400 m.	Konur
<a href="#">19:00</a>	Kúluvarp 4,0 kg.	Konur
<a href="#">19:00</a>	Spjótkast	Karlar
<a href="#">19:00</a>	Langstökk	Karlar
<a href="#">19:05</a>	1.500 m.	Karlar
<a href="#">19:15</a>	1.500 m.	Konur
<a href="#">19:40</a>	4x100 m. boðhl.	Karlar
<a href="#">19:50</a>	4x100 m. boðhl.	Konur

### Laugardagur 14. ágúst

<u>Tími</u>	<u>Grein</u>	<u>Flokkur</u>
<a href="#">11:00</a>	Sleggjukast (4 kg)	Konur
<a href="#">11:50</a>	Sleggjukast (7,25 k)	Karlar
<a href="#">12:40</a>	100 m. grind.	Konur
<a href="#">12:40</a>	Þrístökk	Karlar
<a href="#">12:40</a>	Stangarstökk	Konur
<a href="#">12:50</a>	110 m. grind.	Karlar
<a href="#">12:50</a>	Kringlukast 2,0 kg.	Karlar
<a href="#">13:00</a>	800 m.	Konur
<a href="#">13:05</a>	800 m.	Karlar
<a href="#">13:10</a>	Hástökk	Karlar
<a href="#">13:15</a>	200 m.	Konur
<a href="#">13:20</a>	200 m.	Karlar
<a href="#">13:25</a>	3.000 m.	Konur
<a href="#">13:40</a>	Langstökk	Konur
<a href="#">13:45</a>	5.000 m.	Karlar
<a href="#">13:45</a>	Kringlukast 1,0 kg.	Konur
<a href="#">14:25</a>	1.000 m.boðhl.	Karlar
<a href="#">14:35</a>	1.000 m.boðhl.	Konur