



	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90		K35	K40	K45	K50	K55	K60	K65	K70	K75	K80	K85	
12:00	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde 1	Høyde	Høyde	Høyde 1	Høyde	Høyde 2	Høyde	Høyde	Høyde	12:00	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde 1	Høyde 1	Høyde	Høyde	Høyde	12:00
12:05	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge 2	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge 1	Slegge 4	Slegge 1	Slegge 2	Slegge	12:05	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge 1	Slegge	Slegge	12:05
12:10													12:10												12:10
12:15													12:15												12:15
12:20													12:20												12:20
12:25													12:25												12:25
12:30													12:30												12:30
12:35	110m hekk	100m hekk	100m hekk	100m hekk	100m hekk	100m hekk	100m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	12:35	100m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	80m hekk	12:35
12:40													12:40												12:40
12:45													12:45												12:45
12:50	200m	200m	200m	200m H2 2	200m	200m	200m H2 1	200m H2 2	200m H1 2	200m H1 1	200m H1 1	200m	12:50	200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m H1 1	200m	200m H1 1	200m	200m	12:50
12:55	Diskos	Diskos	Diskos 1	Diskos 2	Diskos	Diskos	Diskos 1	Diskos 4	Diskos 1	Diskos 3	Diskos	Diskos	12:55	Diskos	Diskos	Diskos	Diskos	Diskos	Diskos	Diskos	Diskos	Diskos 1	Diskos	Diskos	12:55
13:00													13:00												13:00
13:05													13:05												13:05
13:10													13:10												13:10
13:15	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde 1	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde 2	Lengde	Lengde	Lengde	13:15	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde 1	Lengde	Lengde 1	Lengde	Lengde	13:15
13:20						3000m	3000m	3000m 2	3000m	3000m	3000m	3000m	13:20	3000m	3000m	3000m	3000m	3000m	3000m	3000m	3000m 1	3000m	3000m	3000m	13:20
13:25													13:25												13:25
13:30													13:30												13:30
13:35													13:35												13:35
13:40	5000m	5000m	5000m	5000m	5000m 1								13:40												13:40
13:45													13:45												13:45
13:50													13:50												13:50
13:55													13:55												13:55
14:00													14:00												14:00
14:05	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg 1	3000 Kappg 1	3000 Kappg 2	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	14:05	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	3000 Kappg	14:05
14:10													14:10												14:10
14:15													14:15												14:15
14:20	800m	800m	800m	800m 1	800m	800m	800m 1	800m	800m	800m	800m	800m	14:20	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m 1	800m	800m	800m	14:20
14:25													14:25												14:25



	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90		K35	K40	K45	K50	K55	K60	K65	K70	K75	K80	K85	
11.00	Stav	Stav	Stav	Stav 2	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	11.00	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	Stav	11.00
11.05													11.05												11.05
11.10													11.10												11.10
11.15													11.15												11.15
11.20													11.20												11.20
11.25													11.25												11.25
11.30													11.30												11.30
11.35													11.35												11.35
11.40													11.40												11.40
11.45													11.45												11.45
11.50													11.50												11.50
11.55													11.55												11.55
12.00	Spyd	Spyd 1	Spyd	Spyd 1	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd 2	Spyd 4	Spyd 1	Spyd 1	Spyd	12.00	Spyd	Spyd	Spyd 1	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	Spyd	12.00
12.05													12.05												12.05
12.10													12.10												12.10
12.15													12.15												12.15
12.20													12.20												12.20
12.25													12.25												12.25
12.30	400m hekk	400m hekk	400m hekk	400m hekk	300m hekk	300m hekk	300m hekk	300m hekk	300m hekk	200m hekk	200m hekk	200m hekk	12.30	400m hekk	400m hekk	400m hekk	300m hekk	300m hekk	300m hekk	300m hekk	200m hekk	200m hekk	200m hekk	200m hekk	12.30
12.35													12.35												12.35
12.40													12.40												12.40
12.45													12.45												12.45
12.50	100m	100m	100m	100m 3	100m	100m	100m	100m 2	100m 1	100m 1	100m 1	100m	12.50												12.50
12.55													12.55	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	100m	12.55
13.00													13.00												13.00
13.05	Kule	Kule 1	Kule	Kule 2	Kule	Kule	Kule	Kule 2	Kule 3	Kule 1	Kule 1	Kule	13.05	Kule	Kule	Kule 1	Kule	Kule	Kule	Kule	Kule 1	Kule	Kule	Kule	13.05
13.10													13.10												13.10
13.15													13.15												13.15
13.20													13.20												13.20
13.25													13.25												13.25
13.30													13.30												13.30
13.35													13.35												13.35
13.40													13.40												13.40
13.45	400m	400m	400m	400m 3	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	13.45	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	400m	13.45
13.50													13.50												13.50
13.55	3 Steg	3 Steg	3 Steg	3 Steg 1	3 Steg	3 Steg	3 Steg	3 Steg	3 Steg 1	3 Steg	3 Steg	3 Steg	13.55	3 Steg	3 Steg	3 Steg	3 Steg	3 Steg	3 Steg	3 Steg	3 Steg 1	3 Steg	3 Steg 1	3 Steg	13.55
14.00													14.00												14.00
14.05													14.05												14.05
14.10													14.10												14.10
14.15													14.15												14.15
14.20													14.20												14.20
14.25	Vektkast	Vektkast 1	Vektkast	Vektkast 2	Vektkast	Vektkast	Vektkast	Vektkast 1	Vektkast 3	Vektkast 2	Vektkast 1	Vektkast	14.25	Vektkast	Vektkast	Vektkast 1	Vektkast	Vektkast	Vektkast	Vektkast	Vektkast 1	Vektkast 1	Vektkast	Vektkast	14.25
14.30	1500m	1500m	1500m	1500m 2	1500m	1500m	1500m	1500m 1	1500m	1500m	1500m	1500m	14.30	1500m	1500m	1500m	1500m	1500m	1500m	1500m	1500m 1	1500m	1500m	1500m	14.30
14.35													14.35												14.35
14.40													14.40												14.40
14.45													14.45												14.45
14.50	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	14.50	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	1000m stafett	14.50