



	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 1	Høyde	Høyde 2	Høyde	Høyde 2	Høyde	Høyde	Høyde	12:00	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde	Høyde 1	Høyde	Høyde	Høyde 1	Høyde	12:00
12:05	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge 1	Slegge	Slegge 1	Slegge 1	Slegge 1	Slegge 3	Slegge	Slegge 1	Slegge	12:05	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge 1	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge	Slegge 1	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 1	100m hekk 1	100m hekk 1	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 1	200m 1	200m 1	200m 1	200m 1	200m 1	200m 1	200m	200m	200m	12:50	200m	200m	200m	200m	200m	200m	200m 1	200m	200m	200m 1	200m	12:50
12:55													12:55												12:55
13:00													13:00												13:00
13:05													13:05												13:05
13:10	Diskos	Diskos	Diskos	Diskos 3	Diskos 1	Diskos 2	Diskos 2						13:10	Diskos	Diskos	Diskos 1	Diskos	Diskos 1	Diskos	Diskos	Diskos	Diskos	Diskos	Diskos	13:10
13:15	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde 1	Lengde 1	Lengde1	Lengde	Lengde	Lengde 1	Lengde	Lengde	Lengde	13:15	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde	Lengde 1	Lengde	Lengde	Lengde 1	Lengde	13:15
13:20						3000m 2	3000m 2	3000m 1	3000m	3000m	3000m	3000m	13:20	3000m 1	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 2	5000m 2	5000m								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 1	3000 Kappg	3000 Kappg 1	3000 Kappg	3000 Kappg 1	3000 Kappg 1	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 1	800m 2	800m	800m	800m	800m	800m	14:20	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	800m	14:20
14:25													14:25												14:25
14:30								Diskos 2	Diskos 2	Diskos 3	Diskos 2	Diskos	14:30												14:30
14:35													14:35												14:35
14:40	400m hekk	400m hekk	400m hekk	400m hekk	300m hekk 1	300m hekk	300m hekk	300m hekk	300m hekk	200m hekk	200m hekk	200m hekk	14:40	400m hekk	400m hekk	400m hekk	300m hekk	300m hekk	300m hekk	300m hekk	200m hekk	200m hekk	200m hekk	200m hekk	14:40