

Innslipp oppvarming	Innslipp bane	Oppmøte start	Starttid	Øvelse	Antall
<b>Arrangement bolk A (40)</b>					
09.30-10.00	10.30	10.40	11.00	Diskos	8
09.30-10.00	10.30	10.50	11.00	150m kvinner heat C	20
		10.57	11.07	150m kvinner heat B	
		11.04	11.14	150m kvinner heat A	
10.15-10.45	11.15	11.35	11.45	300m kvinner heat C	23 (12 nye)
		11.42	11.52	300m kvinner heat B	
		11.49	11.59	300m kvinner heat A	
<b>Arrangement bolk B (46)</b>					
11.30-12.00	12.30	12.50	13.00	150m menn heat C	23
		12.55	13.05	150m menn heat B	
		13.00	13.10	150m menn heat A	
12.00-12.30	12.55	13.15	13.25	3000m kvinner	9
12.20-12.50	13.15	13.35	13.45	300m menn heat C	20 (14 nye)
		13.40	13.50	300m menn heat B	
		13.45	13.55	300m menn heat A	
<b>Arrangement bolk C (50)</b>					
13.30-13.50	14.25	14.40	14.50	3000m menn heat E	50
		14.55	15.05	3000m menn heat D	
		15.10	15.20	3000m menn heat C	
		15.25	15.35	3000m menn heat B	
		15.40	15.50	3000m menn heat A	
<b>Arrangement bolk D (12)</b>					
15.15-15.45	16.15	16.25	16.45	Lengde menn	6
15.15-15.45	16.15	16.25	16.45	Lengde kvinner	6