

# TIDSSKJEMA ØSTLANDSMESTERSKAPET 2025



| Lørdag 30.august |                        |  | Påmeldte | Søndag 31.august                                                                                                                                                                                                           |                 |  | Påmeldte |
|------------------|------------------------|--|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--|----------|
| Tid              | Øvelse                 |  |          | Tid                                                                                                                                                                                                                        | Øvelse          |  |          |
| 12:30            | Stav MS/KS *           |  | 0        | 11:30                                                                                                                                                                                                                      | Kule MS/KS      |  | 3        |
| 12:30            | Slegge MS/KS           |  | 1        | 11:45                                                                                                                                                                                                                      | 400 m hekk KS * |  | 0        |
| 12:30            | 100 m hekk KS          |  | 1        | 12:00                                                                                                                                                                                                                      | 400 m hekk MS   |  | 1        |
| 12:45            | 110 m hekk MS *        |  | 0        | 12:10                                                                                                                                                                                                                      | 800 m MS        |  | 23       |
| 13:10            | 100 m forsøk KS        |  | 14       | 12:20                                                                                                                                                                                                                      | Lengde MS/KS    |  | 6        |
| 13:20            | Tresteg MS/KS          |  | 4        | 12:30                                                                                                                                                                                                                      | 800 m KS        |  | 8        |
| 13:35            | 100 m forsøk MS        |  | 24       | 12:50                                                                                                                                                                                                                      | 3000 m MS       |  | 10       |
| 13:40            | Diskos MS/KS           |  | 4        | 13:15                                                                                                                                                                                                                      | 3000 m KS *     |  | 0        |
| 13:55            | 1500 m MS              |  | 8        | 13:15                                                                                                                                                                                                                      | Spyd MS/KS      |  | 5        |
| 14:15            | 1500 m KS              |  | 5        | 13:45                                                                                                                                                                                                                      | 200 m MS        |  | 23       |
| 14:30            | 400 m MS               |  | 12       | 14:05                                                                                                                                                                                                                      | 200 m KS        |  | 13       |
| 14:45            | 400 m KS               |  | 3        | Startnummer benyttes i alle øvelser og hentes i sekretariatet<br><b>Avkryssing 1 time før start i alle løpsøvelser</b><br>Vi tilbyr hekk for J17, G17 og gutter U20<br><br>* Utgår: Stav, 110m hekk, 400 hekk KS, 3000m KS |                 |  |          |
| 15:00            | Høyde MS/KS            |  | 3        |                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |          |
| 15:10            | 100 m finale KS        |  |          |                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |          |
| 15:20            | 100 m finale MS        |  |          |                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |          |
| 15:30            | 5000 m kappgang MS/KS  |  | 5        |                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |          |
| 16:05            | 1000 m kretsstafett KS |  | 0        |                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |          |
| 16:10            | 1000 m kretsstafett MS |  | 0        |                                                                                                                                                                                                                            |                 |  |          |