



TIDSSKJEMA
SOMMERSTEVNE
BISLETT STADION, 18. JULI 2018



TESTLØP - IKKE APPROBERT

17.55	2	110 meter hekk - Menn		
-------	---	-----------------------	--	--

LØPSØVELSER

18.00	1	100 meter hekk - Kvinner		Avkryssing innen kl. 17.00
18.10	2	400 meter hekk - Kvinner		Avkryssing innen kl. 17.10
18.20	4	400 meter hekk - Menn		Avkryssing innen kl. 17.20
18.30	33	100 meter forsøk - Menn (4 heat)		Avkryssing innen kl. 17.30
18.50	19	100 meter forsøk - Kvinner (3 heat)		Avkryssing innen kl. 17.50
19.10	26	800 meter - Menn (3 heat)		Avkryssing innen kl. 18.10
19.30	20	800 meter - Kvinner (2 heat)		Avkryssing innen kl. 18.30
19.45	2	110 meter hekk - Menn		Avkryssing innen kl. 18.45
19.55		100 meter finale - Menn		
20.00		100 meter finale - Kvinner		
20.10	19	3000 meter - Kvinner (1 heat)		Avkryssing innen kl. 19.10
20.30	36	3000 meter - Menn (2 heat)		Avkryssing innen kl. 19.30
21.00	25	200 meter - Menn (3 heat)		Avkryssing innen kl. 20.00
21.15	22	200 meter - Kvinner (3 heat)		Avkryssing innen kl. 20.15
21.30	34 + 1	10000 meter - Menn & Kvinner (1 heat)		Avkryssing innen kl. 20.30

OPPROP I LØP FOREGÅR VED AVKRYSSING PÅ OPPROPSLISTER
LISTENE TAS INN 60 MINUTTER FØR ØVELSESSTART
DE SOM KOMMER FOR SENT KAN IKKE PÅREGNE Å FÅ STARTE

TEKNISKE ØVELSER

18.00	10	Lengde - Menn
19.00	5	Lengde - Kvinner
20.00	0	Tresteg - Menn
20.00	3	Tresteg - Kvinner
18.00	3	Høyde - Kvinner
18.45	5	Høyde - Menn
18.00	4	Diskos - Kvinner
18.00	4	Diskos - Menn
19.00	4	Spyd - Kvinner
19.00	6	Spyd - Menn

IKKE OPPROP I TEKNISKE ØVELSER
FRAMMØTE VED ØVELSESSTED 15 MINUTTER FØR START