

| TIDSSKJEMA FOR SØNDAG 26. AUGUST 2018 |         |               |              |               |               |
|---------------------------------------|---------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Tid                                   | Løp     | Klasse        | Tresteg      | Vektkast      | Spyd          |
| 1000                                  | 110 m   | MV 40-49 (2)  | KV 55-79 (5) | MV 70-79 (4)  | MV 80-89 (5)  |
| 1010                                  | 100 m   | MV 50-54 (2)  |              |               |               |
| 1020                                  | 100 m   | MV 60-69 (2)  |              |               |               |
| 1035                                  | 80 m    | MV 70-74 (3)  |              |               |               |
| 1045                                  | 80 m    | MV 75-79 (2)  | MV 45-59 (8) |               |               |
| 1055                                  | 80 m    | MV 80-84 (3)  |              |               | MV 70-79 (4)  |
| 1105                                  | 80 m    | KV 45-59 (2)  |              | MV 80-89 (6)  |               |
| 1115                                  | 80 m    | KV 60-69 (2)  |              |               |               |
| 1125                                  | 400 m   | MV 35-44 (5)  |              |               |               |
| 1130                                  | 400 m   | MV 45-49 (3)  |              |               |               |
| 1135                                  | 400 m   | MV 50-54 (4)  | MV 60-69 (3) |               |               |
| 1140                                  | 400 m   | MV 55-59 (5)  |              |               |               |
| 1145                                  | 400 m   | MV 60-64 (4)  |              |               |               |
| 1150                                  | 400 m   | MV 65-69 (5)  |              | MV 40-59 (11) |               |
| 1155                                  | 400 m   | MV 70-79 (4)  |              |               |               |
| 1200                                  | 400 m   | MV 80-94 (4)  |              |               |               |
| 1205                                  | 400 m   | KV 35-54 (6)  |              |               |               |
| 1210                                  | 400 m   | KV 55-79 (5)  | MV 70-79 (8) |               | MV 60-69 (9)  |
| 1230                                  | 1500 m  | MV 35-49 (7)  |              |               |               |
| 1240                                  | 1500 m  | MV 50-59 (8)  |              |               |               |
| 1250                                  | 1500 m  | MV 60-69 (15) |              |               |               |
| 1300                                  | 1500 m  | MV 70-89 (8)  |              | KV 50-74 (6)  |               |
| 1315                                  | 5000 m  | MV 60-69 (12) | MV 80-89 (4) |               |               |
| 1320                                  |         |               |              |               | MV 40-59 (12) |
| 1350                                  | 5000 m  | MV 70-84 (6)  |              | MV 60-69 (11) |               |
| 1425                                  | 5000 m  | KV 45-79 (7)  |              |               |               |
| 1500                                  | 10000 m | MV 35-59 (12) |              |               |               |

**OPPROP FOR HOPP OG KAST 15 MIN. FØR START VED ØVELSESSTEDENE.**

**OPPROP FOR LØP VED AVKRYSSING 1 TIME FØR START.**

**Påfør årsbeste i løpsøvelsene.**