

Østlandsmesterskapet

|       | Lørdag 9.7.2016                       |         |        | Søndag 10.7.2016                     |        |      |
|-------|---------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------|--------|------|
| 1.økt | 100m forsøk<br>100m/110m hekk<br>400m | høyde   | slegge | 200m forsøk<br>400m hekk<br>5000m    | lengde | kule |
| 2.økt | 100m finale<br>1500m<br>3000m hinder  | tresteg | diskos | 200m finale<br>800m<br>10000m m/forb | stav   | spyd |

Øvelser for KS og MS i alle klasser