

| Dag    | Øvelse         | Klokkeslett | Avkryssing |
|--------|----------------|-------------|------------|
| Lørdag | J10 60 meter   | 10:00       |            |
| Lørdag | G7 60 meter    | 10:05       |            |
| Lørdag | G8- 60 meter   | 10:05       |            |
| Lørdag | G9 60 meter    | 10:15       |            |
| Lørdag | G10 60 meter   | 10:30       |            |
| Lørdag | FV 60 meter    | 10:45       |            |
| Lørdag | J7 60 meter    | 11:15       |            |
| Lørdag | J8 60 meter    | 11:20       |            |
| Lørdag | J9 60 meter    | 11:30       |            |
| Lørdag | G11 60 meter   | 11:35       | 10:35      |
| Lørdag | G12 60 meter   | 12:10       | 11:10      |
| Lørdag | G13 60 meter   | 12:15       | 11:15      |
| Lørdag | G14 60 meter   | 12:20       | 11:20      |
| Lørdag | J11 60 meter   | 12:30       | 11:30      |
| Lørdag | J12 60 meter   | 12:40       | 11:40      |
| Lørdag | J13 60 meter   | 12:45       | 11:45      |
| Lørdag | J14 60 meter   | 12:55       | 11:55      |
| Lørdag | G15 100 meter  | 13:15       | 12:15      |
| Lørdag | G16 100 meter  | 13:25       | 12:25      |
| Lørdag | G17 100 meter  | 13:30       | 12:30      |
| Lørdag | MS 100 meter   | 13:35       | 12:35      |
| Lørdag | J15 100 meter  | 13:50       | 12:50      |
| Lørdag | J16 100 meter  | 13:50       | 12:50      |
| Lørdag | J17 100 meter  | 13:55       | 12:55      |
| Lørdag | KS 100 meter   | 13:55       | 12:55      |
| Lørdag | KS 400 meter   | 16:00       | 15:00      |
| Lørdag | MS 400 meter   | 16:15       | 15:15      |
| Lørdag | G12 600 meter  | 14:30       | 13:30      |
| Lørdag | G11 600 meter  | 14:30       | 13:30      |
| Lørdag | J11 600 meter  | 14:45       | 13:45      |
| Lørdag | J12 600 meter  | 14:45       | 13:45      |
| Lørdag | J14 2000 meter | 15:25       | 14:25      |
| Lørdag | G14 2000 meter | 15:25       | 14:25      |
| Lørdag | J16 2000 meter | 15:40       | 14:40      |
| Lørdag | G15 2000 meter | 15:40       | 14:40      |
| Lørdag | G16 2000 meter | 15:40       | 14:40      |
| Lørdag | G17 2000 meter | 15:40       | 14:40      |
| Lørdag | MS 3000 meter  | 15:00       | 14:00      |

| Dag    | Øvelse         | Klokkeslett |  |
|--------|----------------|-------------|--|
| Lørdag | FV liten ball  | 10:00       |  |
| Lørdag | G10 Liten ball | 10:45       |  |
| Lørdag | G9 Liten ball  | 10:45       |  |
| Lørdag | G7 liten ball  | 10:45       |  |
| Lørdag | G8- Liten ball | 10:45       |  |
| Lørdag | J8 Liten ball  | 12:00       |  |
| Lørdag | J9 Liten ball  | 12:00       |  |
| Lørdag | J10 Liten ball | 12:00       |  |
| Lørdag | J11 Høyde      | 10:00       |  |
| Lørdag | J12 Høyde      | 10:00       |  |
| Lørdag | J16 Høyde      | 11:20       |  |
| Lørdag | J15 Høyde      | 11:20       |  |
| Lørdag | J13 Høyde      | 11:20       |  |
| Lørdag | G11 Høyde      | 12:40       |  |
| Lørdag | G12 Høyde      | 14:15       |  |
| Lørdag | G13 Høyde      | 14:15       |  |
| Lørdag | G14 Høyde      | 14:15       |  |
| Lørdag | G15 Høyde      | 15:15       |  |
| Lørdag | G16 Høyde      | 15:15       |  |
| Lørdag | MS Høyde       | 15:15       |  |
| Lørdag | J14 Spyd 400g  | 13:00       |  |
| Lørdag | J11 Spyd 400g  | 13:00       |  |
| Lørdag | J12 Spyd 400g  | 13:00       |  |
| Lørdag | J13 Spyd 400g  | 13:00       |  |
| Lørdag | G12 Spyd 400g  | 14:00       |  |
| Lørdag | G13 Spyd 400g  | 14:00       |  |
| Lørdag | G14 Spyd 600g  | 14:00       |  |
| Lørdag | G11 Spyd 400g  | 14:00       |  |
| Lørdag | G17 Spyd 700g  | 15:25       |  |
| Lørdag | J16 Spyd 500g  | 15:25       |  |
| Lørdag | J15 Spyd 600g  | 15:25       |  |
| Lørdag | MS Spyd 800g   | 15:25       |  |
| Lørdag | G16 Spyd 700g  | 15:25       |  |

| Dag    | Øvelse                  | Klokkeslett | Avkryssing |
|--------|-------------------------|-------------|------------|
| Søndag | G11 60 meter hekk       | 10:00       | 09:00      |
| Søndag | G10 60 meter hekk       | 10:05       | 09:05      |
| Søndag | J10 60 meter hekk       | 10:10       | 09:10      |
| Søndag | J11 60 meter hekk       | 10:20       | 09:20      |
| Søndag | J12 60 meter hekk       | 10:30       | 09:30      |
| Søndag | G12 60 meter hekk       | 10:35       | 09:35      |
| Søndag | J13 60 meter hekk       | 10:45       | 09:45      |
| Søndag | G13 80 meter hekk       | 11:00       | 10:00      |
| Søndag | J15 80 meter hekk       | 11:10       | 10:10      |
| Søndag | J16 80 meter hekk       | 11:20       | 10:20      |
| Søndag | G14 80 meter hekk       | 11:35       | 10:35      |
| Søndag | J17 100 meter hekk      | 12:00       | 11:00      |
| Søndag | KS 100 meter hekk       | 12:15       | 11:15      |
| Søndag | G16 100 meter hekk      | 12:25       | 11:25      |
| Søndag | G17 110 meter hekk      | 12:45       | 11:45      |
| Søndag | MS 800 meter            | 13:20       | 12:20      |
| Søndag | KS 800 meter            | 13:50       | 12:50      |
| Søndag | J11 200 meter           | 14:05       | 13:05      |
| Søndag | J12 200 meter           | 14:10       | 13:10      |
| Søndag | G11 200 meter           | 14:15       | 13:15      |
| Søndag | G12 200 meter           | 14:25       | 13:25      |
| Søndag | J13 200 meter           | 14:30       | 13:30      |
| Søndag | J14 200 meter           | 14:35       | 13:35      |
| Søndag | G13 200 meter           | 14:40       | 13:40      |
| Søndag | G14 200 meter           | 14:40       | 13:40      |
| Søndag | J15 200 meter           | 14:45       | 13:45      |
| Søndag | J16 200 meter           | 14:45       | 13:45      |
| Søndag | J17 200 meter           | 14:45       | 13:45      |
| Søndag | G15 200 meter           | 14:55       | 13:55      |
| Søndag | G16 200 meter           | 15:00       | 14:00      |
| Søndag | G17 200 meter           | 15:05       | 14:05      |
| Søndag | KS 200 meter            | 15:10       | 14:10      |
| Søndag | MS 200 meter            | 15:15       | 14:15      |
| Søndag | G7-8-9 300 meter hinder | 15:30       |            |
| Søndag | J7-8-9 300 meter hinder | 15:35       |            |
| Søndag | G10 800 meter hinder    | 15:55       |            |
| Søndag | G11 800 meter hinder    | 15:55       | 14:55      |
| Søndag | G12 800 meter hinder    | 15:55       | 14:55      |
| Søndag | G13 800 meter hinder    | 15:55       | 14:55      |
| Søndag | J10 800 meter hinder    | 16:15       |            |
| Søndag | J11 800 meter hinder    | 16:15       | 15:15      |
| Søndag | J12 800 meter hinder    | 16:15       | 15:15      |
| Søndag | J13 800 meter hinder    | 16:15       | 15:15      |
| Søndag | G15 1500 meter hinder   | 16:35       | 15:35      |
| Søndag | G16 1500 meter hinder   | 16:35       | 15:35      |

| Dag    | Øvelse            | Klokkesett |  |
|--------|-------------------|------------|--|
| Søndag | G11 Kule 2k       | 10:10      |  |
| Søndag | G12 Lengde grop 1 | 10:35      |  |
| Søndag | G13 Lengde grop 1 | 10:35      |  |
| Søndag | G14 Lengde grop 1 | 10:35      |  |
| Søndag | J11 Kule 2k       | 11:35      |  |
| Søndag | J12 Kule 2k       | 11:35      |  |
| Søndag | J13 Kule 2k       | 11:35      |  |
| Søndag | J14 Kule 3k       | 11:35      |  |
| Søndag | G11 Lengde grop 1 | 11:55      |  |
| Søndag | G12 Kule 3k       | 12:25      |  |
| Søndag | G13 Kule 3k       | 12:25      |  |
| Søndag | G14 Kule 4k       | 12:25      |  |
| Søndag | G15 Kule 4k       | 13:50      |  |
| Søndag | G16 Kule 5k       | 13:50      |  |
| Søndag | J16 Kule 3k       | 13:50      |  |
| Søndag | MS Kule 7,26k     | 13:50      |  |
| Søndag | J15 Lengde grop 1 | 14:05      |  |
| Søndag | J16 Lengde grop 1 | 14:05      |  |
| Søndag | J17 Lengde grop 1 | 14:05      |  |
| Søndag | KS Lengde grop 1  | 14:05      |  |
| Søndag | J11 Lengde grop 2 | 14:30      |  |
| Søndag | J12 Lengde grop 2 | 14:30      |  |
| Søndag | J13 Lengde grop 2 | 15:10      |  |
| Søndag | J14 Lengde grop 2 | 15:10      |  |
| Søndag | G15 Lengde grop 1 | 15:55      |  |
| Søndag | G16 Lengde grop 1 | 15:55      |  |
| Søndag | MS Lengde grop 1  | 15:55      |  |