



Norgeslekene  
Østlandsmesterskapet  
Jessheim friidrettsstadion  
5.-7. august 2022



Lørdag	Løp	Lørdag	Kule	Lengde 2	Lengde 1	Stav	Lørdag
						G/J 12-14	10:30
	<b>Korthekk</b>						
12:00	J11 60mh/68	12:00		G11			12:00
12:05	J12 60mh/76,2						
12:12	G13 60mh/76,2						
12:17	J13 1 60mh/76,2						
		12:20	J11				12:20
12:22	J13 2 60mh/76,2						
12:27	J14 60mh/76,2						
12:34	J15 80mh/76,2						
12:39	J16 80mh/76,2						
12:46	G14 80mh/84,0						
12:56	J17 100m/76,2cm						
13:03	G15 100m/84cm						
		13:05	G11				13:05
13:10	G16 100m/91,4cm	13:10		J11 / J12			13:10
13:20	G17 110m/91,4cm						
13:20	G18/19 110m/100cm						
		13:30			G13 - sone		13:30
13:45	G11 60mh/68						
13:52	G12 60mh/76,2						
		13:55					13:55
	<b>200 m</b>						
14:05	G11 1						
14:10	G11 2						
14:15	G12	14:15			J13 - sone		14:15
14:20	J11						
14:25	J12						
	<b>1500 m</b>						
14:36	1500m KS						
14:46	1500m MS						
14:50		14:50			KS+J15		14:50

Tekniske øvelser: Opprop/oppmøte 15 min før start ved øvelsessted.  
El. avkryssing senest 3 time før start i løpsøvelser.

De som ikke skal stille bes om å krysser seg av for IKKE Å DELTA på el. avkryssing så tidlig som mulig da det kan være utøvere på venteliste.



Norgeslekene  
Østlandsmesterskapet  
Jessheim friidrettsstadion  
5.-7. august 2022



Lørdag	Løp	Lørdag	Kule	Lengde 2	Lengde 1	Stav	Lørdag
	600 m						
15:00	G11	15:00		G12			15:00
15:04	G14						
15:12	J14						
15:16	G13						
15:20	J11						
15:24	J13						
15:32	J12						
15:40	G12						
		15:45			G14		15:45
	Langhekk						
16:05	G15 300m h - 76,2						
16:10	J15 300m h - 76,2						
16:15	J16+J17 300m h - 76,2						
		16:20			J14		16:20
16:22	G16+G17 300m h - 84,0						
16:32	KS 400m h - 76,2						
16:42	MS 400m h - 91,4						
	400 m						
17:00	400m MS heat C						
17:05	400m MS heat B						
17:10	400m MS heat A						
17:15	400m KS heat C	17:15			MS+G16		17:15
17:20	400m KS heat B						
17:25	400m KS heat A						
17:39	5000 m						
17:40	MS						
	Hinder						
18:05	J15+J16 1500m hi						
18:15	G15+G16 1500m hi						
18:30	J17 2000m hi						
18:45	MS 3000m hi						

Tekniske øvelser: Opprop/oppmøte 15 min før start ved øvelsessted.  
El. avkryssing senest 3 time før start i løpsøvelser.

De som ikke skal stille bes om å krysser seg av for IKKE Å DELTA på el.  
avkryssing så tidlig som mulig da det kan være utøvere på venteliste.