



Norgeslekene
Østlandsmesterskapet
Jessheim friidrettsstadion
11.-13. august 2023
Tidsskjema søndag



	Løp		Kule	Høyde 1	Høyde 2	Lengde	Tresteg	Diskos	Slegge	Stav	
09:00		09:00							MS		09:00
10:00		10:00		KS		J15				KS	10:00
		10:05							G15-G16- G17-G18/19		10:05
	60m										
10:15	J12										
10:20	G14-1										
10:23	G14-2										
10:28	G13-1										
10:31	G13-2										
10:34	G13-3										
		10:35			J12						10:35
10:39	G11-1										
10:42	G11-2										
10:47	J11-1										
10:50	J11-2										
10:55	J13-1										
10:58	J13-2										
		11:02				J16					11:02
11:03	J14-1										
11:06	J14-2										
11:09	J14-3										
11:14	G12-1										
11:17	G12-2										
		11:25			G12						11:25
		11:26		G13 og G14							11:26
		11:30								J13 og J14	11:30
		11:35							J15-16-17-18/19		11:35
	100m										
11:40	G15 C Fo										
11:44	G15 B Fo										
11:48	G15 A Fo										
11:53	KS E Fo										
11:57	KS D Fo										
		12:00				G16					12:00
12:01	KS C Fo										
12:05	KS B Fo										
12:09	KS A Fo										
12:14	KS para Fo										
		12:15			J13						12:15
12:20	MS para Fo										
12:26	J15 B Fo										
12:30	J15 A Fo										
12:34	J16 B Fo										
12:38	J16 A Fo										
12:42	G15 C Fi										
12:46	G15 B Fi										
12:50	G15 A Fi										
12:55	KS E Fi										
12:59	KS D Fi										
13:03	KS C Fi										
		13:05				G15					13:05
13:07	KS B Fi										
		13:10							KS		13:10
13:11	KS A Fi										
13:16	KS para Fi										
13:22	MS para Fi										
13:28	J15 B Fi										
13:32	J15 A Fi										
13:36	J16 B Fi										
13:40	J16 A Fi										

Forts neste side

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.

VED PROBLEMER SEND SPØRSMÅL TIL UKIFRIIDRETT@GMAIL.COM



Norgeslekene
Østlandsmesterskapet
Jessheim friidrettsstadion
11.-13. august 2023
Tidsskjema søndag



	Løp		Kule	Høyde 1	Høyde 2	Lengde	Tresteg	Diskos	Slegge	Stav	
		13:45		J15 og J16							13:45
14:10	MS J Fo	14:10			J14						14:10
14:14	MS I Fo										
14:18	MS H Fo										
14:22	MS G Fo										
		14:25					KS				14:25
14:26	MS F Fo										
14:30	MS E Fo										
14:34	MS D Fo										
14:38	MS C Fo										
		14:40	J17-J18/19-KS					G15			14:40
14:42	MS B Fo										
14:46	MS A Fo										
14:50	G16 C Fo	14:50								G13 og G14	14:50
14:54	G16 B Fo										
14:58	G16 A Fo										
15:02	MS J Fi										
15:05	MS I Fi										
15:08	MS H Fi										
15:11	MS G Fi										
15:14	MS F Fi										
15:17	MS E Fi										
15:20	MS D Fi										
15:23	MS C Fi										
		15:25		G15							15:25
15:26	MS B Fi										
15:29	MS A Fi										
15:34	G16 C Fi										
15:38	G16 B Fi										
		15:40	G17-G18/19-MS								15:40
15:42	G16 A Fi										
	2000m										
15:55	G15										
		16:00						J17-J18/19-KS			16:00
16:10	J15										
16:25	KS ekstra MS ekstra										
		16:35					MS				16:35
		17:05		G16 - G17							17:05
		17:15						J15-J16			17:15
		18:00								MS	18:00
		18:35						G16 og G17			18:35
		18:45		MS							18:45
		20:05						G18/19-MS			20:05

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.

VED PROBLEMER SEND SPØRSMÅL TIL UKIFRIIDRETT@GMAIL.COM