



**Norgeslekene**  
**Østlandsmesterskapet**  
**Jessheim friidrettsstadion**  
**5.-7. august 2022**



Søndag	Løp	Søndag	Høyde		Stav	Kule	Slegge	Diskos	Spyd	Søndag
			Hø 1	Hø 2						
		09:00					Slegge			09:00
		09:55					G17-G18/19-MS			09:55
		10:00	G14			J14				10:00
		10:15		J12					J14-J15	10:15
		10:30			Stav					10:30
					KS+MS					
		10:35					J15-16-17-18/19-KS			10:35
		10:40				G15				10:40
		10:55	G13							10:55
		11:05				G14				11:05
	60m									
11:10	J12	11:10		G12						11:10
11:20	G11									
11:25	J11	11:25							G16-G17-G18/19	11:25
11:30										
11:37	J13 1									
11:40	J13 2									
11:44	J14 1									
		11:45	KS							11:45
11:47	J14 2									
11:51	G12									
		11:55				J15-J16				11:55
11:56	G14									
					Tresteg					
		12:00		J13	MS					12:00
12:01	G13 1									
12:05	G13 2									
		12:10							G12-G13	12:10
12:24	100m									
12:25	J15 B Fo									
12:29	J15 A Fo									
12:33	KS E Fo									
12:37	KS D Fo									
12:41	KS C Fo									
12:45	KS B Fo	12:45				G12-G13-J12				12:45
12:49	KS A Fo									
		12:50							J16-J17-J18/19-KS	12:50
12:52	G15 B Fo									
12:56	G15 A Fo									
13:00	MS H Fo	13:00			KS					13:00
13:04	MS G Fo									
13:08	MS F Fo									
							Diskos			
		13:10					G15			13:10

De som ikke ønsker å løpe finale 100 m må straks varsle dette etter forsøket i i sekretariatet eller per e-post ukifriidrett@gmail.com

Tekniske øvelser: Opprop/oppmøte/avkryssing 15 min før start ved øvelsessted.

Elektronisk avkryssing senest 3 time før start i alle løpsøvelser.  
**NB! FINALE 100 M HAR EGEN AVKRYSSING. SE INFO OM FRIST I EPOST**



**Norgeslekene**  
**Østlandsmesterskapet**  
**Jessheim friidrettsstadion**  
**5.-7. august 2022**



13:12	MS E Fo								
13:16	MS D Fo								
13:20	MS C Fo								

Søndag	Løp	Søndag	Høyde		Stav Tresteg	Kule	Slegge Diskos	Spyd	Søndag
			Hø 1	Hø 2					
13:24	MS B Fo								
13:28	MS A Fo								
13:31	J15 B Fi								
13:35	J15 A Fi								
13:39	KS E Fi								
		13:40						G14-G15	13:40
13:43	KS D Fi								
13:45		13:45				J13			13:45
13:47	KS C Fi								
		13:50	J14				J17-J18/19-KS		13:50
13:51	KS B Fi								
13:55	KS A Fi								
13:58	G15 B Fi								
14:02	G15 A Fi								
14:06	MS H Fi								
14:09	MS G Fi								
14:12	MS F Fi								
14:15	MS E Fi								
14:18	MS D Fi								
14:21	MS C Fi								
14:24	MS B Fi								
14:27	MS A Fi								
		14:35						MS	14:35
14:39	2000m								
14:40	G15	14:40				J17-J18/19-KS			14:40
		14:45					J15-J16		14:45
14:55	J15								
		15:10	MS						15:10
		15:30					G16		15:30
		15:35						J12-J13	15:35
		15:40				G17-G18/19-MS			15:40
		16:24					G17-G18/19-MS		16:24
		16:30				G16			16:30

De som ikke ønsker å løpe finale 100 m må straks varsle dette etter forsøket i i sekretariatet eller per e-post ukifriidrett@gmail.com

Tekniske øvelser: Opprop/oppmøte/avkryssing 15 min før start ved øvelsessted.

Elektronisk avkryssing senest 3 time før start i alle løpsøvelser.  
**NB! FINALE 100 M HAR EGEN AVKRYSSING. SE INFO OM FRIST I EPOST**