



Norgeslekene
Østlandsmesterskapet
Jessheim friidrettsstadion
6.-8. august 2021



Lørdag	Løp	Lørdag	Kule	Lengde 1	Lengde 2	Lørdag
	Korthekk					
11:54	G11 60mh/68					
11:58	J11 60mh/68					
12:06	G12 60mh/76,2					
12:13	J12 60mh/76,2					
12:24	G13-60mh/76,2					
12:28	J13-60mh/76,2					
12:32	J14-60mh/76,2					
12:43	J15-80mh/76,2					
12:48	J16-80mh/76,2					
12:56	G14-80mh/84,0					
		13:00	G11, J11	Lengde G11		13:00
13:04	J17-100mh/76,2					
13:12	G15-100mh/84,0					
13:20	G16-100mh/91,4					
13:30	G17-110mh/91,4					
	200 m					
13:55	200m G11	13:55		Lengde G13		13:55
14:05	200m J11 2 h					
14:15	200m G12 2 h					
		14:20			Lengde J11	14:20
14:25	200m J12 3 h					
	600 m					
14:45	600m J13					
14:49	600m G11					
		14:50		Lengde J13		14:50
14:53	600m G14					
14:57	600m J14					
15:01	600m G13					
15:05	600m G12					
15:09	600m J12					
15:13	600m J11					
		15:15			Lengde G12	15:15

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. Mange som står i kø for å få være med.



Norgeslekene
Østlandsmesterskapet
Jessheim friidrettsstadion
6.-8. august 2021



	1500 m		Kule	Lengde 1	Lengde 2	
	1500m hinder					
15:25	1500mh G15,G16					
15:35	1500mh J15,J16					
15:45	Kvinner senior					
		15:50		Lengde G14		15:50
15:55	Menn senior					
	Langhekk					
16:10	300m h G15 76,2	16:15			Lengde J12	16:15
16:15	300m h J15 76,2					
16:20	300mh J16,J17 76,2					
		16:23		Lengde J14		16:23
16:30	300mh G16,G17 84,0					
16:40	400mh KS 76,2 2 h					
16:55	400mh G18-19,MS 91,4					
	400 m					
17:10	400m Menn Sen 4 heat					
		17:14		Lengde KS		17:14
17:30	400 m Kvinner Sen 3 heat					
	5000 m					
17:50	5000m Menn senior					
18:10	5000m Kvinner senior					
		18:27		Lende MS		18:27

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. Mange som står i kø for å få være med.