



Norgeslekene
Østlandsmesterskapet
Jessheim friidrettsstadion
6.-8. august 2021



Søndag	Løp	Søndag	Høyde		Stav	Slegge	Diskos	Kule	Spyd	Søndag
			Hø 1	Hø 2	Stav	Slegge				
		09:00				G17/MS				09:00
		09:50				G15				09:50
		10:15	KS	J12	G/J13 G/J14		J14	J15/J16		10:15
	60m	10:50				J17/J18-19				10:50
11:10	J12 3h									
11:20	G11	11:20					G14/G15			11:20
11:25	J11 2h	11:25						J12		11:25
11:32	G12 2h									
11:39	G13 2h									
		11:40		G12	KS					11:40
		11:45				J15/J16				11:45
11:46	J13 2h									
11:53	G14 2h									
12:00	J14 2h									
12:05		12:05	G13							12:05
12:15	100m	12:15					G12			12:15
12:30	KS F Fo	12:30			MS					12:30
12:34	KS E Fo									
		12:35						J13/J14		12:35
12:38	KS D Fo									
12:42	KS C Fo									
12:46	KS B Fo									
12:50	KS A Fo	12:50		J13						12:50
12:56	MS I Fo									
13:00	MS H Fo									
13:04	MS G Fo									
		13:05	G14							13:05
		13:10					G13			13:10
13:12	MS E Fo									
13:16	MS D Fo					Diskos				
13:20	MS C Fo	13:20				G15				13:20
13:24	MS B Fo									
13:28	MS A Fo									
13:35	KS F Fi									
13:39	KS E Fi									

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 6.-8.
august 2021



Søndag	Løp	Søndag	Høyde	Stav Tresteg	Slegge	Kule	Spyd	Søndag
			Hø 1	Hø 2				
		13:50					G12/G13	13:50
13:43	KS D Fi							
13:47	KS C Fi							
13:51	KS B Fi							
13:55	KS A Fi	13:55				J12		13:55
		14:00	J14					14:00
14:01	MS I Fi							
14:04	MS H Fi							
14:07	MS G Fi							
14:10	MS F Fi							
14:13	MS E Fi			Tresteg				
		14:15		KS				14:15
14:16	MS D Fi							
14:19	MS C Fi							
14:22	MS B Fi							
14:25	MS A Fi							
14:30		14:30			G16/G17 /MS			14:30
	2000m							
14:40	G15							
		14:45	MS					
		14:50				J13		14:50
		15:05					J17/J18 -19/KS	15:05
		15:30			J15	J15/J16		15:30
		15:40		MS				15:40
		15:50					G15/G16/ MS	15:50
		16:10				G16/G17 G18-19/MS		16:10
		16:30			J16/J17/ J18-19			16:30
		16:55				J17/J18 -19/KS		16:55

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