

Tidspunkt øvelsesstart søndag	Løp	Klasse	Hopp	Klasse	Kast	Klasse
09.00	110 m hekk	MV45-49	Tresteg	MV40-44	Vektkast	MV35-49
09.00			Tresteg	MV80-89		
09.15	100 m hekk	MV55-59				
09.30	100 m hekk	MV60-69				
09.45	80 m hekk	MV70-79				
09.55	80 m hekk	KV55-59				
10.00					Vektkast	MV50-59
10.10	80 m hekk	MV80-89				
10.20	80 m hekk	KV60-69				
10.30					Spyd	MV70-79
10.45	1500 m	MV35-54				
11.00	1500 meter	MV55-69	Tresteg	KV50-79		
11.15	1500 meter	MV70-84			Vektkast	MV60-69
11.40	400 meter	KV50-59				
11.50	400 meter	KV60-79				
12.00	400 meter	MV35-44	Tresteg	MV65-79		
12.10	400 meter	MV45-49				
12.20	400 meter	MV50-54				
12.30	400 m	MV55-59 2 heat			Vektkast	MV70-79
12.30					Spyd	MV50-59
12.50	400 meter	MV60-64				
13.10	400 meter	MV65-69				
13.15			Tresteg	MV45-64	Vektkast	MV80-89
13.20	400 meter	MV70-74				
13.30	400 meter	MV75-84				
14.00	5000	KV50-79			Spyd	MV35-49
14.30					Vektkast	KV35-44
14.45	5000 m	MV60-84				
15.00					Vektkast	KV50-59
15.00					Spyd	MV80-89
15.30	10 000 m	MV35-59				
16.00					Spyd	MV60-69
16.00					Vektkast	KV60-74
16.30					Vektkast	KV75-79