

Tidspunkt	Løp	Klasse	Hopp	Klasse	Kast	Klasse
12.30			stav	alle klasser		
13.00					Kule	KV70-79
13.00					Slegge	KV35-44
13.30					Slegge	KV50-74
14.30	1500	KV45-79	Lengde	MV75-79	Kule	KV35-44
14.45					Slegge	KV75-79
15.00	Åpning					
15.10	3000 m	MV60-69	Lengde	MV55-64		
15.15					Slegge	MV35-49
15.30	3000 m	MV70-84			Kule	KV50-64
16.00	5000 m	MV35-59				
16.15					Slegge	MV50-59
16.30	Kappgang	alle klasser	Lengde	MV80-89		
17.00	100 m	MV55-59	Høyde	KV alle klasser		
17.15	100 m	MV70-74				
17.30	100 m	MV35-39				
17.35	100 m	MV40-44				
17.40	100 m	MV45-49				
17.45					Slegge	MV60-69
17.50	100 m	MV50-54	Lengde	MV35-54		
17.55	100 m	MV60-64				
18.00	100 m	MV65-69				
18.05	100 m	MV75-79				
18.10	100 m	MV80-84				
18.15	100 m	MV85-89				
18.20	100 m finale	MV55-59				
18.25	100 m finale	MV70-74				
18.30	100 m	KV35-49				
18.35	100 m	KV50-59				
18.40	100 m	KV60-79				
19.00			Lengde	MV65-74		
19.15					Slegge	MV70-79
20.15					Slegge	MV80-89