



Norgeslekene
Jessheim friidrettsstadion
22.-24. august 2025
Tidsskjema lørdag



Lørdag	ALLE LØP		Kule	Spyd 1	Lengde1	Lengde2	Liten ball	Lørdag
	Korthekk							
10:00	J10-1							
10:03	J10-2	10:05			G8	G9	J6 og J7	10:05
10:10	G10-1							
10:13	G10-2							
	60m	10:15	J10					10:15
10:23	60m							
10:25	J9							
10:30	J8	10:30		G16, G17				10:30
10:35	G6 og G7							
10:40	G8							
10:45	J6 og J7	10:45			J8, J9			10:45
10:49	G9-1							
		10:50					J8 og J9	10:50
10:52	G9-2	10:55				G6 og G7		10:55
10:57	J10-1							
11:00	J10-2	11:05	G11					11:05
11:03	J10-3							
11:09	G10-1							
11:12	G10-2							
11:15	G10-3							
11:18	G10-4							
11:28	200m							
11:30	J12-1							
11:35	J12-2							
11:40	J11-1	11:40				J10	G9	11:40
11:45	J11-2	11:45			J6, J7			11:45
11:50	G12-1	11:50		G14, G15				11:50
11:55	G12-2	11:55	G10					11:55
12:00	G11-1	12:00						12:00
12:05	G11-2							
	Langhekk							
12:25	G15	12:25					G6, G7, G8	12:25
12:30	J15, J16, J17							
12:37	G17	12:35			G10			12:35
		12:45				J13		12:45
12:50	KS	12:50	J11					12:50
13:00	MS							
		13:10		J14				13:10

Forts neste side

Tekniske øvelser: Opprop/oppmøte 15 min før start ved øvelsessted.
El. avkryssing senest 3 time før start i løpsøvelser for 11 år og eldre.

De som ikke skal stille bes om å krysser seg av for IKKE Å DELTA på el. avkryssing så tidlig som mulig da det kan være utøvere på venteliste.

VED PROBLEMER SEND SPØRSMÅL TIL UKIFRIIDRETT@GMAIL.COM



Norgeslekene
Jessheim friidrettsstadion
22.-24. august 2025
Tidsskjema lørdag



Lørdag	ALLE LØP		Kule	Spyd 1	Lengde1	Lengde2	Liten ball	Lørdag
	600m							
13:20	G14							
13:26	G13							
13:32	J10							
13:37	G10-1	13:40			J11			13:40
13:42	G10-2							Forts neste side
13:47	J11							
13:53	J14							
13:59	G11	14:00	J15, J16			G13		14:00
14:05	J12							
14:11	G12							
14:17	J13							
		14:45			G11			14:45
		14:50	G15, G16	J15, J16, KS				14:50
	1500m	14:55				G12		14:55
15:15	KS							
15:24	MS heat 1							
15:33	MS heat 2							
		15:36						
	3000m hinder	15:50	G14					15:40
16:00	MS	16:00				J12		16:00
	2000m hinder							
16:20	G17	16:20		G18/19, MS				16:20
		16:30	J14					16:30
	1500m hinder							
16:40	G15							
	Korthekk							
16:55	J11							
17:00	G11							
17:07	G12	17:10				G14		17:10
17:12	J12							
17:28	G13							
17:35	J13-1							
17:40	J13-2							
17:45	J14	17:50				MS		17:50
17:56	J15							
18:01	J16							
18:08	G14							
18:20	G15							
18:27	G16							
18:35	G17							
		18:45				J14		18:45
	400m							
18:53	400m MS heat B							
18:58	400m MS heat A							
19:03	400m KS heat A							
19:08	400m G15 heat A							
19:13	400m J15 heat A	19:55				KS		19:55