

TIDSSKJEMA OSLO SOMMERSTEVNE, 15.JULI - BISLETT STADION

- Utøvere kan ikke komme inn på stadion før tidspunktet som er angitt i tidsskjema (se "Innslipp stadion/oppvarming")

- Alle som er ferdig med sin øvelse må forlate stadion snarest. Dette gjelder både utøvere og trenere

LØPSØVELSER

Innslipp stadion/oppvarming	Innslipp bane	Start	STEVNE 1	
kl. 14.30 - 15.00	kl. 15.30	16:00	2	110 meter hekk menn (106,7cm) - Løp 1
	kl. 15.30	16:00	1	110 meter hekk G-18/19 (100 cm) - Løp 1
	kl. 15.38	16:08	9	100 meter hekk kvinner (84 cm) - Forsøk
	kl. 15.38	16:08	2	100 meter hekk J-17 (76,2 cm)
	kl. 15.46	16:16	6	100 meter hekk G-15 (84,0 cm)
	kl. 15.54	16:24	2	100 meter hekk G-16 (91,4 cm)
	kl. 16.02	16:32	4	80 meter hekk J-15/16 (76,2 cm)
	kl. 16.10	16:40		110 meter hekk menn (106,7cm) - Løp 2
	kl. 16.10	16:40		110 meter hekk G-18/19 (100 cm) - Løp 2
kl. 16.18	16:48		100 meter hekk kvinner (84 cm) - Finale	
Innslipp stadion/oppvarming	Innslipp bane	Start		
kl. 15.30 - 16.00	kl. 16.46	16:56	61	100 meter menn forsøk - 1. heat
	kl. 16.50	17:00		100 meter menn forsøk - 2. heat
	kl. 16.54	17:04		100 meter menn forsøk - 3. heat
	kl. 16.58	17:08	43	100 meter kvinner forsøk - 1. heat
	kl. 17.02	17:12		100 meter kvinner forsøk - 2. heat
	kl. 17.06	17:16		100 meter kvinner forsøk - 3. heat
	kl. 17.10	17:20		100 meter menn forsøk - 4. heat
	kl. 17.14	17:24		100 meter menn forsøk - 5. heat
	kl. 17.18	17:28		100 meter menn forsøk - 6. heat
	kl. 17.22	17:32		100 meter menn forsøk - 7. heat
	kl. 17.26	17:36		100 meter menn forsøk - 8. heat
	kl. 17.30	17:40		100 meter kvinner forsøk - 4. heat
	kl. 17.34	17:44		100 meter kvinner forsøk - 5. heat
	kl. 17.38	17:48		100 meter kvinner forsøk - 6. heat
kl. 17.42	17:52		100 meter menn - B-Finale	
kl. 17.46	17:56		100 meter menn - A-Finale	
kl. 17.50	18:00		100 meter kvinner - B-Finale	
kl. 17.54	18:04		100 meter kvinner - A-Finale	
Innslipp stadion/oppvarming	Innslipp bane	Start		
kl. 16.40 - 17.10	kl. 18.00	18:10	30	1500 meter kvinner - B-Heat (Heat 1)
	kl. 18.08	18:18		1500 meter kvinner - A-Heat (Heat 2)
	kl. 18.16	18:26	15	1500 meter menn - E-Heat (Heat 1)
kl. 18.30 - 19.00	ALLE UTØVERE OG TRENERE SOM ER FERDIG MED SINE ØVELSER MÅ FORLATE STADION			
Innslipp stadion/oppvarming	Innslipp bane	Start	STEVNE 2	
kl. 17.30 - 18.00	kl. 18.50	19:00	50	1500 meter menn - D-Heat (Heat 2)
	kl. 18.57	19:07		1500 meter menn - C-Heat (Heat 3)
	kl. 19.04	19:14		1500 meter menn - B-Heat (Heat 4)
	kl. 19.11	19:21		1500 meter menn - A-Heat (Heat 5)
Innslipp stadion/oppvarming	Innslipp bane	Start		
kl. 18.00 - 18.30	kl. 19.20	19:30	22	400 meter kvinner - C-Heat (Heat 1)
	kl. 19.25	19:35		400 meter kvinner - B-Heat (Heat 2)
	kl. 19.30	19:40		400 meter kvinner - A-Heat (Heat 3)
	kl. 19.35	19:45	26	400 meter menn - D-Heat (Heat 1)
	kl. 19.40	19:50		400 meter menn - C-Heat (Heat 2)
	kl. 19.45	19:55		400 meter menn - B-Heat (Heat 3)
	kl. 19.50	20:00		400 meter menn - A-Heat (Heat 4)

Innslipp stadion/oppvarming	Innslipp bane	Start		
kl. 18.30 - 19.00	kl. 20.00	20:10	60	10000 meter menn/kvinner - C-Heat (Heat 1)
kl. 19.00 - 19.30	kl. 20.50	21:00		10000 meter menn/kvinner - B-Heat (Heat 2)
kl. 19.30 - 20.00	kl. 21.30	21:40		10000 meter menn/kvinner - A-Heat (Heat 3)

KAST- OG HOPPØVELSER

Innslipp stadion/oppvarming	Innslipp bane	Start		
kl. 15.30 - 16.00	kl. 16.30	17:00	4	Høyde kvinner
	kl. 16.30	17:00	6	Høyde menn
Innslipp stadion/oppvarming	Innslipp bane	Start		
kl. 15.30 - 16.00	kl. 16.30	17:00	4	Diskos kvinner
	kl. 16.30	17:00	2	Diskos menn
Innslipp stadion/oppvarming	Innslipp bane	Start		
kl. 18.00 - 18.30	kl. 19.00	19:30	8	Lengde kvinner
kl. 18.00 - 18.30	kl. 19.00	19:30	12	Lengde menn
Innslipp stadion/oppvarming	Innslipp bane	Start		
kl. 17.30 - 18.00	kl. 18.30	19:00	4	Spyd kvinner
kl. 17.30 - 18.00	kl. 18.30	19:00	4	Spyd menn

STARTNUMMER HENTES I OMRÅDET UTENFOR SEKRETARIATET

GJELDER KUN 1500 METER OG 10000 METER