



Norgeslekene
Jessheim friidrettsstadion
14.-16. august 2026



Lørdag	ALLE LØP		Kule	Spyd	Lengde1	Lengde2	Liten ball	
		10:05			G8	G9		10:05
		10:15	J10					10:15
10:24	60m							
10:25	J9							
10:30	J8	10:30		G15, G16, G17				10:30
10:35	G6 og G7							
10:40	G8	10:40						10:40
10:45	J6 og J7	10:45	G11		J8, J9	G6 og G7		10:45
10:49	G9-1							
		10:55					J6 og J7	10:55
10:57	J10 - 1							
11:00	J10 - 2							
11:09	G10 - 1							
11:12	G10 - 2							
		11:15				J10		11:15
		11:25					G9	11:25
11:29	200m							
11:30	J13 - 1 heat	11:30	G10	J15, J16				11:30
11:36	J14 - heat 1							
11:40	J14 - heat 2	11:40			J6, J7			11:40
11:46	G13 - 1 heat							
11:52	G14 - heat 1							
11:55		11:55				G10		11:55
11:56	G14 - heat 2							
		12:00					J8 og J9	12:00
		12:05	J11					12:05
		12:10			J13			12:10
12:11	600m							
12:12	G14 - 1 heat							
12:18	G13 - 1 heat							
12:24	J10 - 1 heat							
12:29	G12 - 1 heat							
12:30		12:30		J17, J18/19, KS				12:30
12:35	J14 - 1 heat	12:35					G6, G7, G8	12:35
		12:40				G12		12:40
12:41	G10 - 1 heat							
12:47	G11 - 1 heat							
12:53	J12 - 1 heat							
12:54	1 heat							
		12:55	J15-J16		G13			12:55
12:59	J11 - 1 heat							
13:05	J13 - 1 heat							
	1500m							
13:21	1500m KS 1 heat							
13:31	1500m MS heat 1	13:25		G18/19, MS		J12		13:25
13:40	1500m MS heat 2							
		13:45			G14			13:45
13:50		13:50	G15,G16					13:50
13:58	Hinder 1500m							
13:59	G15, G16							
14:09	J15, J16							
14:25	Hinder 3000m							
14:26	KS							
		14:30	G14		J14			14:30
14:50	400m							
14:51	400m MS heat C							
14:56	400m MS heat B							
15:01	400m MS heat A							
15:06	400m KS heat B							
15:11	400m KS heat A							
		15:20	J14					15:20
		15:35			G17, MS			15:35
		16:20			J17, J18/19, KS			16:20

10 år og yngre:

Tekniske øvelser: Opprop/oppmøte 15 min før start ved øvelsessted.

Løpsøvelser oppmøte ved øvelsesstart senest 10 min før start i øvelsen.

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