

TIDSSKJEMA FOR FREDAG 24. AUGUST 2018

| Tid | Løp | Klasse | Høyde | Lengde | Kule | Slegge |
|------|----------------------------------|---------------------|--------------|--------------|------------------|------------------|
| | | | | | | Tren.bane |
| 1555 | Offisiell åpning av mesterskapet | | | | | |
| 1600 | 100 m | MV 40-44 (7) forsøk | KV 45-54 (3) | MV 50-59 (7) | KV 55-74 (7) | MV 60-74 (9) |
| 1610 | 100 m | KV 35-54 (6) | | | | |
| 1615 | 100 m | KV 55-64 (5) | | | | |
| 1620 | 100 m | KV 65-79 (3) | | | | |
| 1625 | 100 m | MV 35-39 (2) | | | | |
| 1630 | 100 m | MV45-49 (5) | KV 55-74 (6) | | | |
| 1635 | 100 m | MV 50-54 (5) | | | | |
| 1640 | 100 m | MV 55-59 (5) | | | | |
| 1645 | 100 m | MV 60-64 (2) | | | | |
| 1650 | 100 M | MV 65-69 (6) | | | | |
| 1655 | 100 M | MV 70-74 (5) | | MV 35-49 (6) | KV 45-54 (5) | |
| 1700 | 100 M | MV 75-79 (3) | | | | |
| 1705 | 100 M | MV80-84 (6) | Stav | | | MV 75-89 (8) |
| 1710 | 100 M | MV 85-94 (3) | | | | |
| 1715 | 100 M | MV 40-44 (6) finale | MV 45-59 (4) | | | |
| 1720 | Kappgang | KV+MV (11) | | | | |
| 1740 | | | | MV60-74 (13) | Slegge | |
| 1800 | 1500 m | KV 35-79 (8) | | | Hovedbane | |
| 1815 | 3000 m | MV 60-79 (18) | | | | |
| 1820 | | | MV 60-89 (9) | | MV40-59 (13) | KV 45-74 (6) |
| 1850 | 5000 m | MV 35-44 (10) | | | | |
| 1910 | | | | MV 75-89 (8) | | |
| 1920 | 5000 m | MV 45-59 (9) | | | | |
| | | | | | | |

OPPROP FOR HOPP OG KAST 15 MIN. FØR START VED ØVELSESSTEDENE.

OPPROP FOR LØP VED AVKRYSSING 1 TIME FØR START.

Påfør årsbeste i løpsøvelsene.