

## Dag 1

## Torsdag 6. juli 2023

Start	Øvelse	Klasse
12:44	400 m forsøk, 3 heat	M
13:08	100 m forsøk, 5 heat	K
13:30	100 m forsøk, 8 heat	M
14:10	400 m hekk forsøk, 2 heat	K
14:30	400 m hekk forsøk, 2 heat	M
<b>14:30</b>	<b>Slegge finale</b>	<b>K</b>
<b>14:35</b>	<b>Lengde menn para finale</b>	<b>M</b>
14:50	800 m forsøk, 3 heat	K
15:14	800 m forsøk, 3 heat	M
<b>15:15</b>	<b>Høyde finale</b>	<b>K</b>
<b>15:40</b>	<b>5000 m finale heat 1 (B)</b>	<b>K</b>
15:50	Lengde kvalifisering gruppe 1	K
<b>16:10</b>	<b>5000 m finale heat 1 (C)</b>	<b>M</b>
<b>16:30</b>	<b>Åpningsseremoni</b>	
<b>16:45</b>	<b>Høyde finale</b>	<b>M</b>
<b>16:45</b>	<b>Diskos finale</b>	<b>M</b>
16:50	Lerøystafetten 4x200m	J/G
17:00	100 m semifinale, 3 heat	K
17:18	100 m semifinale, 3 heat	M
<b>17:35</b>	<b>100 m Para finale</b>	<b>M</b>
<b>17:40</b>	<b>100 m utv.h. finale</b>	<b>M</b>
17:40	Lengde kvalifisering gruppe 2	K
<b>17:45</b>	<b>5000 m finale heat 2 (B)</b>	<b>M</b>
<b>18:12</b>	<b>110 m hekk finale</b>	<b>M</b>
<b>18:20</b>	<b>Stav finale</b>	<b>K</b>
	<b>Stav Kvinner flyttes til fredag kl 15:40</b>	
<b>18:25</b>	<b>100 m finale</b>	<b>K</b>
<b>18:30</b>	<b>100 m finale</b>	<b>M</b>
<b>18:40</b>	<b>5000 m kappgang finale</b>	<b>M</b>
<b>18:40</b>	<b>5000 m kappgang finale</b>	<b>K</b>
<b>19:10</b>	<b>Lengde finale</b>	<b>M</b>
<b>19:22</b>	<b>100 m Para finale</b>	<b>K</b>
<b>19:30</b>	<b>1500m Para og utv.h. finale</b>	<b>M</b>
<b>19:50</b>	<b>400 m hekk finale</b>	<b>K</b>
<b>20:00</b>	<b>400 m hekk finale</b>	<b>M</b>
<b>20:15</b>	<b>5000 m finale heat 2 (A)</b>	<b>K</b>
<b>20:40</b>	<b>5000 m finale heat 3 (A)</b>	<b>M</b>

**Dag 2**

**Fredag 7. juli 2023**

Start	Øvelse	Klasse
14:00	200 m forsøk, 5 heat	K
14:25	200 m forsøk, 8 heat	M
15:10	1500 m forsøk, 3 heat	M
15:40	1500 m forsøk, 2 heat	K
15:40	<b>Stav finale</b>	<b>K</b>
16:00	<b>Kule finale</b>	<b>K</b>
16:15	400 m forsøk, 3 heat	K
17:30	<b>Tresteg finale</b>	<b>M</b>
17:45	<b>Spyd finale</b>	<b>K</b>
18:15	<b>3000 m hinder finale</b>	<b>K</b>
18:45	<b>400 m para finale</b>	<b>K</b>
19:03	<b>Lengde finale</b>	<b>K</b>
19:31	<b>Slegge finale</b>	<b>M</b>
19:43	<b>400 m finale</b>	<b>K</b>
19:51	<b>400 m finale</b>	<b>M</b>
20:15	<b>800 m finale</b>	<b>K</b>
20:28	<b>800 m finale</b>	<b>M</b>
20:42	<b>3000 m hinder finale</b>	<b>M</b>

## Dag 3

Lørdag 8. juli 2023

Start	Øvelse	Klasse
15:50	100 m hekk forsøk, 3 heat	K
<b>16:15</b>	<b>Diskos finale</b>	<b>K</b>
<b>16:15</b>	<b>Diskos para finale</b>	<b>K</b>
16:25	200 m semifinale, 3 heat	M
16:43	200 m semifinale, 3 heat	K
<b>17:10</b>	<b>10 000 m finale heat 1 (B)</b>	<b>M</b>
<b>17:45</b>	<b>Stav finale</b>	<b>M</b>
<b>18:00</b>	<b>Tresteg finale</b>	<b>K</b>
<b>18:05</b>	<b>100 m hekk finale</b>	<b>K</b>
<b>18:17</b>	<b>200 m finale</b>	<b>M</b>
<b>18:25</b>	<b>200 m finale</b>	<b>K</b>
<b>18:35</b>	<b>10 000 m Finale</b>	<b>K</b>
<b>19:20</b>	<b>Spyd finale</b>	<b>M</b>
<b>19:25</b>	<b>1000 m stafett heat 1 finale (B)</b>	<b>M</b>
<b>19:37</b>	<b>1000 m stafett heat 1 finale</b>	<b>K</b>
<b>19:46</b>	<b>1000 m stafett heat 2 finale A</b>	<b>M</b>
<b>19:55</b>	<b>1500 m finale</b>	<b>K</b>
<b>20:03</b>	<b>Kule</b>	<b>M</b>
<b>20:07</b>	<b>1500 m finale</b>	<b>M</b>
<b>20:20</b>	<b>10 000 m finale heat 2 (A)</b>	<b>M</b>
20:55	Kongepokal	K/M
20:57	Flaggoverrekkelse Sandnes	