

Klokkan	Spurtur	Mið- langtein	Longdarlop	Klingrukast	Sleggjuvarp
11.30	100 m innl. Menn				Menn
11.35	100 m innl. Menn				Kvinnur
11.40					
11.45	100 m innl. Kv				
11.50	100 m innl. Kv		Menn		
11.55					
12.00		800 m M (fin)			
12.05					
12.10		800 m Kv (fin)			
12.15					
12.20					
12.25	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki
12.30			Kvinnur		
12.35		5.000 m Menn		Kvinnur	
12.40				Menn	
12.45					
12.50					
12.55					
13.00					
13.05					
13.10	100 m finala M				
13.15					
13.20	100 m finala Kv				
13.25	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki
13.30					
13.35	400 m finala Kv				
13.40					
13.45	400 m finala M				
13.50					
13.55					
14.00	4 x 100 m Kv				
14.05					
14.10					
14.15	4 x 100 m M				
14.20	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki
14.25					
14.30	LIÐUGT - 1.500 KVINNUR GERA KLÁRT TIL KVINNURENNINGINA				