

| Klokkan | Spurtur             | Mið/langtein      | Hæddarlop    | Trístøkk     | Kúluvarp     | Spjótkast    |
|---------|---------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 13.00   | 100 m rim Kv.       |                   |              |              |              |              |
| 13.05   |                     |                   |              |              |              |              |
| 13.10   | 110 m rim M         |                   |              |              |              | Kvinnur      |
| 13.15   |                     |                   |              |              |              |              |
| 13.20   |                     | 3.000 m forðar. M |              | Menn         |              |              |
| 13.25   |                     |                   |              |              |              |              |
| 13.30   |                     |                   |              |              |              |              |
| 13.35   |                     |                   |              |              |              |              |
| 13.40   |                     |                   |              |              |              |              |
| 13.45   |                     |                   |              |              |              |              |
| 13.50   |                     |                   |              |              |              |              |
| 13.55   | Heiðursmerki        | Heiðursmerki      | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki |
| 14.00   | 200 m innl. Kvinnur |                   |              |              |              |              |
| 14.05   | 200 m innl. Kvinnur |                   |              |              |              |              |
| 14.10   |                     |                   |              |              |              |              |
| 14.15   | 200 m innl. Menn    |                   |              |              |              |              |
| 14.20   | 200 m innl. Menn    |                   | Kvinnur      |              |              | Menn         |
| 14.25   |                     |                   |              |              |              |              |
| 14.30   |                     |                   |              |              |              |              |
| 14.35   |                     | 1.500 Kvinnur     |              |              |              |              |
| 14.40   |                     |                   |              |              |              |              |
| 14.45   |                     |                   |              |              |              |              |
| 14.50   |                     |                   |              |              |              |              |
| 14.55   |                     | 1.500 Menn        |              |              |              |              |
| 15.00   |                     |                   | Menn         | Kvinnur      |              |              |
| 15.05   |                     |                   |              |              |              |              |
| 15.10   |                     |                   |              |              |              |              |
| 15.15   |                     |                   |              |              |              |              |
| 15.20   |                     |                   |              |              |              |              |
| 15.25   |                     |                   |              |              |              |              |
| 15.30   | Heiðursmerki        | Heiðursmerki      | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki | Heiðursmerki |
| 15.35   |                     |                   |              |              |              |              |
| 15.40   | 200 m finala        |                   |              |              |              |              |
| 15.45   |                     |                   |              |              |              |              |
| 15.50   | 200 m finala        |                   |              |              | Kvinnur      |              |
| 15.55   |                     |                   |              |              | Menn         |              |
| 16.00   |                     |                   |              |              |              |              |
| 16.05   |                     |                   |              |              |              |              |
| 16.10   | 4 x 400 m Kvinnur   |                   |              |              |              |              |
| 16.15   |                     |                   |              |              |              |              |
| 16.20   |                     |                   |              |              |              |              |
| 16.25   | 4 x 400 m Menn      |                   |              |              |              |              |
| 16.30   |                     |                   |              |              |              |              |