

skráin fríggjadag

	rimarenning	
18.00		
18.05		
18.10		
18.15	g12-13 60m rim (2)	hædd: 76,2 (11,75 / 7,65)
18.20		
18.25	d12-13 80m rim (2)	hædd: 76,2 (12,00 / 8,00)
18.30	g14-15 80m rim (3)	hædd: 76,2 (12,00 / 8,00)
18.35		
18.40	g16-17 100m rim (2)	hædd: 76,2 (13,00 / 8,50)
18.45		
18.50	g18-19 100m rim (1)	hædd: = 83,8 (13,00 / 8,50)
18.55		
19.00	d16-17 110m rim (1)	hædd: 91,4 (13,72 / 9,14)
19.05		
19.10	d18-19 110m rim (1)	hædd: 99,1 (13,72 / 9,14)
19.15		
19.20		
19.25		
19.30		
19.35		
19.40		
19.45		
19.50		
19.55		
20.00		

skráin leygardag

	spurtur	miötein	longdarlop	hæddarlop	spjótkast	bóltkast	klíngurkast
11.00	d10-11 heatA		d16-19 (1+2)	g14-15 (3)			
11.05	d10-11 heatB		d16-19 (1+2)	g14-15 (3)			
11.10			d16-19 (1+2)	g14-15 (3)			
11.15	g10-11heatA		g18-19 (3)	d12-13 (3)			
11.20	g10-11heatB		g18-19 (3)	d12-13 (3)			
11.25			g18-19 (3)	d12-13 (3)			
11.30			g16-17 (6)	g12-13 (3)			
11.35			g16-17 (6)	g12-13 (3)			
11.40			g16-17 (6)	g12-13 (3)			
11.45			g16-17 (6)			d8-9 (2)	
11.50			g16-17 (6)			d8-9 (2)	
11.55		g14-15 (3)				g8-9 (5)	
12.00			d10-11 (8)			g8-9 (5)	
12.05		d16-19 (2+1)	d10-11 (8)			g8-9 (5)	
12.10			d10-11 (8)			g8-9 (5)	
12.15		d14-15 (1)	d10-11 (8)			g8-9 (5)	
12.20			d10-11 (8)				
12.25		g16-19 (4+1)	d10-11 (8)		g14-15 (3)		
12.30			d10-11 (8)		g14-15 (3)		
12.35			g10-11 (8)		g14-15 (3)		
12.40			g10-11 (8)		d16-19 (2+1)		
12.45			g10-11 (8)		d16-19 (2+1)		
12.50		d12-13 (4)	g10-11 (8)		d16-19 (2+1)		
12.55			g10-11 (8)		g18-19 (2)		
13.00		d10-11 (4)	g10-11 (8)		g18-19 (2)		
13.05			g10-11 (8)		g18-19 (2)		
13.10		g12-13 (3)			g16-17 (4)		
13.15			d8-9 (2)		g16-17 (4)		
13.20		g10-11 (3)	d8-9 (2)		g16-17 (4)		g14-15 (3)
13.25			g8-9 (5)		g16-17 (4)	d10-11 (6)	g14-15 (3)
13.30			g8-9 (5)			d10-11 (6)	g14-15 (3)
13.35			g8-9 (5)		d12-15 (5+1)	d10-11 (6)	d16-19 (1+2)
13.40			g8-9 (5)		d12-15 (5+1)	d10-11 (6)	d16-19 (1+2)
13.45			g8-9 (5)		d12-15 (5+1)	d10-11 (6)	d16-19 (1+2)
13.50					d12-15 (5+1)	g10-11 (6)	g16-19 (3+1)
13.55					d12-15 (5+1)	g10-11 (6)	g16-19 (3+1)
14.00					g12-13 (3)	g10-11 (6)	g16-19 (3+1)
14.05					g12-13 (3)	g10-11 (6)	g16-19 (3+1)
14.10					g12-13 (3)	g10-11 (6)	g16-19 (3+1)
14.15							
14.20	4x100 g10-11						
14.25	4x100 d10-11						
14.30							
14.35	4x100 g12-13						
14.40	4x100 d12-13						
14.45							
14.50	4x100 g14-19						
14.55	4x100 d14-19						
15.00							

skráin sunnudag

12.30	sk r ú ð g o n g a				
	spurtur	miöt. / langspurt	longdarlop	hæddarlop	kúlustoyt
13.00	g8-9 (5)		g14-15 (3)	g16-17 (2)	g12-13 (4)
13.05	d8-9 (2)		g14-15 (3)	g16-17 (2)	g12-13 (4)
13.10	g10-11 (6) F		g14-15 (3)	d18-19 (2)	g12-13 (4)
13.15	d10-11 (6) F		d14-15 (2)	d18-19 (2)	d12-13 (5)
13.20			d14-15 (2)	d16-17 (2)	d12-13 (5)
13.25				d16-17 (2)	d12-13 (5)
13.30	g12-13 (3)				d12-13 (5)
13.35				g18-19 (1)	
13.40	d12-13 (6)			g18-19 (1)	g8-9 (5)
13.45					g8-9 (5)
13.50	g14-15 (3)				g8-9 (5)
13.55	d14-15 (2)				g8-9 (5)
14.00					d8-9 (2)
14.05	g16-17 (6)		g12-13 (4)		d8-9 (2)
14.10	d16-19 (2+1)		g12-13 (4)		g10-11 (9)
14.15	g18-19 (2)		g12-13 (4)		g10-11 (9)
14.20			d12-13 (6)		g10-11 (9)
14.25			d12-13 (6)		g10-11 (9)
14.30			d12-13 (6)		g10-11 (9)
14.35			d12-13 (6)		g10-11 (9)
14.40		g16-19 (3+1)	d12-13 (6)		g10-11 (9)
14.45		d16-19 (2+1)			d10-11 (8)
14.50					d10-11 (8)
14.55					d10-11 (8)
15.00		g8-9 (5)			d10-11 (8)
15.05		d8-9 (2)			d10-11 (8)
15.10					d10-11 (8)
15.15					
15.20		g10-11heatA			g14-15 (3)
15.25		g10-11heatB			g14-15 (3)
15.30		d10-11 heatA			g14-15 (3)
15.35		d10-11 heatB			g16-17 (5)
15.40					g16-17 (5)
15.45		g12-13 (3)			g16-17 (5)
15.50		d12-13 (6)			g16-17 (5)
15.55		g14-15 (4)			g/d18-19 (1+1)
16.00		d14-15 (2)			g/d18-19 (1+1)
16.05					
16.10	200 mix 8-9				
16.15					
16.20	200 mix 10-11				
16.25					
16.30	200 mix 12-13				
16.35					
16.40	g1000m boð				
16.45					
16.50	d1000m boð				
16.55					
17.00					