

Klokkan	Spurtur	Mið- langtein	Longdarlop	Klingrukast	Sleggjuvarp
13.00	400 m rim Kv		Menn (3)		Kvinnur(6)
13.05					Menn (3)
13.10	400 m rim Me				
13.15					
13.20					
13.25					
13.30			Kvinnur (8)		
13.35					
13.40		800 m Me+Kv			
13.45		6 menn 1 kvinna			
13.50					
13.55	Heiðursmerki	Heiðursmerki		Heiðursmerki	Heiðursmerki
14.00		5.000 m Me (6)			
14.05		5.000 m Kv (3)			
14.10			Heiðursmerki	Kvinnur(6)	
14.15				Menn (3)	
14.20					
14.25					
14.30					
14.35	100 m Kv finala				
14.40					
14.45	100 m finala M				
14.50					
14.55	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki
15.00	400 m finala Kv				
15.05					
15.10	400 m finala M				
15.15					
15.20					
15.25	4 x 100 m Kv				
15.30					
15.35	4 x 100 m M				
15.40					
15.45	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki