

Klokkan	Spurtur	Miðteigur	Hæddarlop	Trístøkk	Kúluvarp	Spjótkast
13.00	100 m rim Kv.					
13.05						
13.10	110 m rim M					Kvinnur (10)
13.15						
13.20				Menn (1)		
13.25						
13.30						
13.35						
13.40						
13.45						
13.50						
13.55	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursme	Heiðursmerki	Heiðursmerki
14.00						
14.05						
14.10						Menn (6)
14.15			Kvinnur (3)			
14.20						
14.25						
14.30						
14.35						
14.40						
14.45						
14.50						
14.55		1.500 Me + Kv				
15.00			Menn (2)	Kvinnur (6)		
15.05						
15.10						
15.15						
15.20						
15.25						
15.30	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursme	Heiðursmerki	Heiðursmerki
15.35					Kvinnur (7)	
15.40	200 m finala					
15.45						
15.50	200 m finala					
15.55						
16.00						
16.05						
16.10	4 x 400 m Kvinnur				Menn (4)	
16.15						
16.20						
16.25						
16.30						
16.35	4 x 400 m Menn					
16.40						
16.45	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursmerki	Heiðursme	Heiðursmerki	Heiðursmerki