

## NM Stafetter 2026 og Aider Mjøsprinten

Lørdag 22. august 2026 – NM stafetter (alle øvelser) + Mjøsprinten del 1: 60 m, 150 m, 300 m

| Tidspunkt    | Øvelse                                                                   | Klasse                       | Type   | Oppropsfrist | Callroom | Innmarsj | Øvelsesinfo | Antall    | Merknad                                                               |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------|--------------|----------|----------|-------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|
| 12:00        | 60 m                                                                     | Jenter 11 + Jenter 12        | Finale |              |          |          | 1 heat      | 4 løpere  |                                                                       |
| 12:05        | 60 m                                                                     | Kvinner senior – heat 1      | Finale |              |          |          | 2 heat      | 5 løpere  | Inkl. Jenter 15 (1).                                                  |
| 12:10        | 60 m                                                                     | Kvinner senior – heat 2      | Finale |              |          |          |             | 6 løpere  | Beste heat sist.                                                      |
| 12:15        | 60 m                                                                     | Menn senior – heat 1         | Finale |              |          |          | 3 heat      | 5 løpere  | Inkl. Menn senior para (1).                                           |
| 12:20        | 60 m                                                                     | Menn senior – heat 2         | Finale |              |          |          |             | 6 løpere  |                                                                       |
| 12:25        | 60 m                                                                     | Menn senior – heat 3         | Finale |              |          |          |             | 6 løpere  | Inkl. Gutter 16 (1). Beste heat sist.                                 |
| 12:40        | 4 x 100 m                                                                | Jenter 15-16 + Gutter 15-16  | Finale | 10:40        | 12:10    | 12:20    | 1 heat      | 1 + 1 lag |                                                                       |
| 12:50        | 4 x 100 m                                                                | Kvinner U20                  | Finale | 10:50        | 12:20    | 12:30    | 1 heat      | 4 lag     | Lagt før åpningsseremonien – gir 60 min til 4 x 100 m Kvinner senior. |
| <b>13:00</b> | <b>Åpningsseremoni</b>                                                   |                              |        |              |          |          |             |           |                                                                       |
| 13:15        | 4 x 100 m                                                                | Menn U20                     | Finale | 11:15        | 12:45    | 12:55    | 1 heat      | 2 lag     |                                                                       |
| <b>13:40</b> | <b>Medaljeseremoni 4 x 100 m J/G 15-16 og U20</b>                        |                              |        |              |          |          |             |           |                                                                       |
| 13:50        | 4 x 100 m                                                                | Kvinner senior               | Finale | 11:50        | 13:20    | 13:30    | 1 heat      | 2 lag     |                                                                       |
| 14:00        | 4 x 100 m                                                                | Menn senior                  | Finale | 12:00        | 13:30    | 13:40    | 1 heat      | 5 lag     |                                                                       |
| <b>14:10</b> | <b>Medaljeseremoni 4 x 100 m Kvinner og Menn senior</b>                  |                              |        |              |          |          |             |           |                                                                       |
| 14:25        | 150 m                                                                    | Jenter 11 + Jenter 12        | Finale |              |          |          | 1 heat      | 4 løpere  | Fellesheat for de yngste.                                             |
| 14:30        | 150 m                                                                    | Kvinner senior – heat 1      | Finale |              |          |          | 3 heat      | 5 løpere  | Inkl. Jenter 15 (1).                                                  |
| 14:35        | 150 m                                                                    | Kvinner senior – heat 2      | Finale |              |          |          |             | 5 løpere  |                                                                       |
| 14:40        | 150 m                                                                    | Kvinner senior – heat 3      | Finale |              |          |          |             | 5 løpere  | Beste heat sist.                                                      |
| 14:45        | 150 m                                                                    | Menn senior – heat 1         | Finale |              |          |          | 5 heat      | 4 løpere  | Inkl. Menn senior para (1).                                           |
| 14:50        | 150 m                                                                    | Menn senior – heat 2         | Finale |              |          |          |             | 4 løpere  |                                                                       |
| 14:55        | 150 m                                                                    | Menn senior – heat 3         | Finale |              |          |          |             | 4 løpere  |                                                                       |
| 15:00        | 150 m                                                                    | Menn senior – heat 4         | Finale |              |          |          |             | 5 løpere  |                                                                       |
| 15:05        | 150 m                                                                    | Menn senior – heat 5         | Finale |              |          |          |             | 5 løpere  | Beste heat sist.                                                      |
| 15:25        | 4 x 400 m**                                                              | Kvinner senior + Kvinner U20 | Finale | 13:25        | 14:55    | 15:05    | 1 heat      | 2 + 3 lag |                                                                       |
| 15:45        | 4 x 400 m**                                                              | Menn senior + Menn U20       | Finale | 13:45        | 15:15    | 15:25    | 1 heat      | 3 + 2 lag |                                                                       |
| <b>15:55</b> | <b>Medaljeseremoni 4 x 400 m – alle klasser</b>                          |                              |        |              |          |          |             |           |                                                                       |
| 16:10        | 4 x 600 m                                                                | Gutter 15-16 + Jenter 15-16  | Finale | 14:10        | 15:40    | 15:50    | 1 heat      | 1 + 1 lag |                                                                       |
| 16:30        | 4 x 800 m                                                                | Kvinner senior + Kvinner U20 | Finale | 14:30        | 16:00    | 16:10    | 1 heat      | 2 + 1 lag |                                                                       |
| 16:50        | 4 x 1500 m                                                               | Menn senior                  | Finale | 14:50        | 16:20    | 16:30    | 1 heat      | 1 lag     |                                                                       |
| <b>17:15</b> | <b>Medaljeseremoni 4 x 600 m / 4 x 800 m / 4 x 1500 m – NM avsluttes</b> |                              |        |              |          |          |             |           |                                                                       |
| 17:30        | 300 m                                                                    | Jenter 11 + Jenter 12        | Finale |              |          |          | 1 heat      | 3 løpere  | Fellesheat for de yngste.                                             |
| 17:35        | 300 m                                                                    | Kvinner senior – heat 1      | Finale |              |          |          | 2 heat      | 4 løpere  |                                                                       |
| 17:40        | 300 m                                                                    | Kvinner senior – heat 2      | Finale |              |          |          |             | 4 løpere  | Beste heat sist.                                                      |
| 17:45        | 300 m                                                                    | Menn senior – heat 1         | Finale |              |          |          | 2 heat      | 4 løpere  |                                                                       |
| 17:50        | 300 m                                                                    | Menn senior – heat 2         | Finale |              |          |          |             | 4 løpere  | Beste heat sist.                                                      |

\* Callroom = 30 min før start (10 min før innmarsj)

\* Innmarsj stafetter = 20 min før start

\* Callroom/innmarsj for Mjøsprinten-øvelsene utgår – oppmøte ved start

\* Elektronisk avkryssing med innlevering/bekreftelse av lagoppstillinger 2 timer før start

\*\* Pga. få lag løpes kun første sving i delte baner i samtlige 4 x 400 m