

Tid	Löpning	Längd Gul	Längd Blå	Vikt	Tid2
16:00		M75+M80+M85 Längd (3+5+3)	M35+M40+M45 Längd (2+1+5)		16:00
16:05				M70+M75 Vikt (5+6)	16:05
16:10					16:10
17:00	K60+K65+K70+K80 3000m final (2+3+1+1)				17:00
17:10			K60+K65+K70 Längd (4+4+1)		17:10
17:15				K70+K75+K80+K85+K90 Vikt (3+6+2+4+1)	17:15
17:25	M75+M80 3000m final (4+1)				17:25
17:35		M65+M70 Längd (4+6)			17:35
17:45	M70 3000m final (8)				17:45
18:05	M65 3000m final (4)				18:05
18:25	M60 3000m final (12)				18:25
18:35				M80+M85+M90 Vikt (5+2+1)	18:35
18:45			K55+K80 Längd (5+1)		18:45
18:50	K50+K55 3000m final (4+4)				18:50
18:55		M60 Längd (7)			18:55
19:05	M55 3000m final (10)				19:05
19:25	M50 3000m final (9)				19:25
19:35			K45+K50 Längd (3+7)	K60 Vikt (10)	19:35
19:40	M50 landslag 4x200m, ej IVSM				19:40
19:45	K35+K40+K45 3000m final (1+3+3)				19:45
20:00		M50 Längd (13)			20:00
20:05	M45 3000m final (C-B-A) (27)				20:05
20:30				K65 Vikt (7)	20:30
20:45	M40 3000m final (B-A) (22)				20:45
20:55			K35+K40 Längd (6+5)		20:55
21:05					21:05
21:15	M35 3000m final (B-A) (12)				21:15
21:20				M60 Vikt (10)	21:20
21:25		M55 Längd (9)			21:25
22:15				M65 Vikt (8)	22:15
22:25					22:25