



Tidsskjema FIL AKS-77 og IL Norna-Salhus

UM 4.-6.mars, Steinkjer 2022



Fredag 04.mars

Start	Utøver(e)	Øvelse		Klasse	Frist Opprop	Call room	Innmarsj	Trener/leder
15:30	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m hekk	Forsøk-heat 1	J15		15:00	15:10	J.Byrkjenes
15:35	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m hekk	Forsøk-heat 2	J15		15:00	15:10	=
15:40	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m hekk	Forsøk-heat 3	J15		15:00	15:10	=
15:45	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	60m hekk	Forsøk-heat 1	J16		15:15	15:25	=
15:50	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	60m hekk	Forsøk-heat 2	J16		15:15	15:25	=
16:55	Sophie Ulla-Zahl	Tresteg	Direkte finale	J16		16:20	16:30	=
17:35	Martine K. Hjørnevik	60m hekk	Direkte finale	K23		17:05	17:15	Vukicevic / Hjørnevik
18:05	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m hekk	Finale	J15	x	17:35	17:45	J. Byrkjenes
18:10	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	60m hekk	Finale	J16	x	17:40	17:50	=
19:05	Andrea Nygård Vie	1500m	Direkte finale	J16		18:35	18:45	J. Byrkjenes
19:35	Philip Morken	1500m	Direkte finale	M20		19:05	19:15	=



Tidsskjema FIL AKS-77 og IL Norna-Salhus

UM 4.-6.mars, Steinkjer 2022



Lørdag 05.mars

Start	Utøver(e)	Øvelse		Klasse	Frist Opprop	Call room	Innmarsj	Trener/leder
09:30	Andreas Langhelle	60m	Forsøk-heat 1	G15		09:00	09:10	T. Langhelle
09:35	Andreas Langhelle	60m	Forsøk-heat 2	G15		09:00	09:10	=
09:40	Andreas Langhelle	60m	Forsøk-heat 3	G15		09:00	09:10	=
09:45	Theodor With	60m	Forsøk-heat 1	G16		09:15	09:25	R. With
09:50	Theodor With	60m	Forsøk-heat 2	G16		09:15	09:25	=
09:55	Theodor With	60m	Forsøk-heat 3	G16		09:15	09:25	=
10:00	Theodor With	60m	Forsøk-heat 4	G16		09:15	09:25	=
10:25	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m	Forsøk-heat 1	J15		09:55	10:05	J. Byrkjenes
10:30	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m	Forsøk-heat 2	J15		09:55	10:05	=
10:35	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m	Forsøk-heat 3	J15		09:55	10:05	=
10:40	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m	Forsøk-heat 4	J15		09:55	10:05	=
10:50	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	60m	Forsøk-heat 1	J16		10:20	10:30	J. Byrkjenes
10:55	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	60m	Forsøk-heat 2	J16		10:20	10:30	=
11:00	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	60m	Forsøk-heat 3	J16		10:20	10:30	=
11:05	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	60m	Forsøk-heat 4	J16		10:20	10:30	=
11:20	Helene Mariel Ramslien	Kule	Direkte finale	J16		10:45	10:55	F. Bergheim (til callrom)
12:05	Martine K. Hjørnevik	60m	Forsøk-heat 1	K23		11:30	11:40	Vukicevic / Hjørnevik
12:10	Martine K. Hjørnevik	60m	Forsøk-heat 1	K23		11:30	11:40	=
12:15	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	60m	Forsøk-heat 1	M20		11:40	11:50	F. Bergheim
12:20	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	60m	Forsøk-heat 2	M20		11:40	11:50	=
12:25	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	60m	Forsøk-heat 3	M20		11:40	11:50	=
12:30	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	60m	Forsøk-heat 4	M20		11:40	11:50	=
12:35	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	60m	Forsøk-heat 5	M20		11:40	11:50	=
12:40	Robert Sheath	60m	Forsøk-heat 1	M23		12:05	12:15	F. Bergheim
12:45	Robert Sheath	60m	Forsøk-heat 2	M23		12:05	12:15	=
12:50	Robert Sheath	60m	Forsøk-heat 3	M23		12:05	12:15	=
13:10	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	60m	Semifinale 1	J16	x	12:35	12:45	J. Byrkjenes
13:15	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	60m	Semifinale 2	J16	x	12:35	12:45	=
13:20	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m	Semifinale 1	J15	x	12:45	12:55	=
13:25	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m	Semifinale 2	J15	x	12:45	12:55	=
13:30	Theodor With	60m	Semifinale 1	G16	x	12:55	13:05	R. With
13:35	Theodor With	60m	Semifinale 2	G16	x	12:55	13:05	=
13:40	Ida Ramslien	Kule	Direkte finale	J15		13:00	13:20	Avklares lagmote
14:00	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	60m	Semifinale 1	M20	x	13:25	13:35	F. Bergheim
14:05	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	60m	Semifinale 2	M20	x	13:25	13:35	=
15:05	Andrea Nygård Vic	800m H1	Direkte finale	J16		14:35	14:45	J. Byrkjenes
15:10	Andrea Nygård Vic	800m H2	Direkte finale	J16		14:35	14:45	=
15:30	Philip Morken	800m H1	Direkte finale	M20		15:00	15:10	Avklares lagmote
15:35	Philip Morken	800m H2	Direkte finale	M20		15:00	15:10	=
15:40	Philip Morken	800m H3	Direkte finale	M20		15:00	15:10	=
16:15	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	60m	Finale	J15	x	15:45	15:55	J. Byrkjenes
16:20	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	60m	Finale	J16	x	15:50	16:00	=
16:30	Andreas Langhelle	60m	Finale	G15	x	16:00	16:10	T. Langhelle
16:35	Theodor With	60m	Finale	G16	x	16:05	16:15	R. With
16:45	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	60m	Finale	M20	x	16:15	16:25	F. Bergheim
16:50	Robert Sheath	60m	Finale	M23	x	16:20	16:30	=
17:00	Martine K. Hjørnevik	60m	Finale	K23	x	16:30	16:40	Vukicevic / Hjørnevik



Tidsskjema FIL AKS-77 og IL Norna-Salhus

UM 4.-6.mars, Steinkjer 2022



Søndag 06.mars

Start	Utøver(e)	Øvelse		Klasse	Frist Opprop	Call room	Innmarsj	Trener/leder
09:30	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	200m	Forsøk-heat 1	J16		09:00	09:10	J. Byrkjenes
09:35	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	200m	Forsøk-heat 2	J16		09:00	09:10	=
09:40	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	200m	Forsøk-heat 3	J16		09:00	09:10	=
09:45	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	200m	Forsøk-heat 4	J16		09:00	09:10	=
10:10	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	200m	Forsøk-heat 1	J15		09:40	09:50	J. Byrkjenes
10:15	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	200m	Forsøk-heat 2	J15		09:40	09:50	=
10:20	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	200m	Forsøk-heat 3	J15		09:40	09:50	=
10:25	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	200m	Forsøk-heat 4	J15		09:40	09:50	=
10:30	Andreas Langhelle	200m	Forsøk-heat 1	G15		10:00	10:10	T. Langhelle
10:35	Andreas Langhelle	200m	Forsøk-heat 2	G15		10:00	10:10	=
10:40	Andreas Langhelle	200m	Forsøk-heat 3	G15		10:00	10:10	=
10:45	Andreas Langhelle	200m	Forsøk-heat 4	G15		10:00	10:10	=
12:15	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	200m	Forsøk-heat 1	M20		11:40	11:50	F. Bergheim
12:20	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	200m	Forsøk-heat 2	M20		11:40	11:50	=
12:25	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	200m	Forsøk-heat 3	M20		11:40	11:50	=
12:30	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	200m	Forsøk-heat 4	M20		11:40	11:50	=
12:35	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	200m	Forsøk-heat 5	M20		11:40	11:50	=
12:40	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	200m	Forsøk-heat 6	M20		11:40	11:50	=
12:45	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	200m	Forsøk-heat 7	M20		11:40	11:50	=
12:50	Robert Sheath	200m	Forsøk-heat 1	M23		12:20	12:30	F. Bergheim
12:55	Robert Sheath	200m	Forsøk-heat 2	M23		12:20	12:30	=
13:00	Robert Sheath	200m	Forsøk-heat 3	M23		12:20	12:30	=
13:05	Robert Sheath	200m	Forsøk-heat 4	M23		12:20	12:30	=
13:20	Martine L. Espetvedt / Nathalie S. Hølleland / Birgitte L. Birkeland	200m	Finale	J15	x	12:45	12:55	J. Byrkjenes
13:25	Andreas Langhelle	200m	Finale	G15	x	12:45	12:55	T. Langhelle
13:45	Luka Bergheim / Simon Fjeldstad / Fredrik Gullachsen	200m	Finale	M20	x	13:15	13:25	F. Bergheim
13:50	Robert Sheath	200m	Finale	M23	x	12:55	13:05	R. With
13:55	Serine Brakstad / Sophie Ulla-Zahl / Mari Hystad-Haaland	200m	Finale	J16	x	12:55	13:05	J. Byrkjenes
14:20	IL Norna-Salhus 1	4x200m	Direkte finale	J15-17		13:50	14:00	J. Byrkjenes
14:25	IL Norna-Salhus 1	4x200m	Direkte finale	J15-17		13:50	14:00	=
15:00	IL Norna-Salhus 1	4x200m	Direkte finale	M23		14:30	14:40	F. Bergheim
15:05	IL Norna-Salhus 1	4x200m	Direkte finale	M23		14:30	14:40	=
15:10	IL Norna-Salhus 1	4x200m	Direkte finale	M23		14:30	14:40	=