



# Tidsskjema FIL AKS-77 og IL Norna-Salhus

UM 12.-14. august, Trondheim 2022



## Fredag 12. august

Start	Utøver(e)	Øvelse		Klasse	Frist Opprop	Call room	Innmarsj	Trener/leder
10:00	Helene Mariel Ramslien	Diskos	Dir. Finale	J-16	08:00	09:30	09:40	M. Ramslien
10:10	Benjamin Flygansvær	100m	Forsøk-heat 1-4	G-15	08:10	09:45	09:55	J. Flygansvær
10:10	Jakob H. Holmelid	100m	Forsøk-heat 1-4	G-15	08:10	09:45	09:55	=
10:10	Andreas L. Langhelle	100m	Forsøk-heat 1-4	G-15	08:10	09:45	09:55	=
10:20	Theodor With	100m	Forsøk-heat 1-3	G-16	08:20	09:55	10:05	=
11:20	Birgitte Langeland Birkeland	100m	Forsøk-heat 1-3	J-15	09:20	10:55	11:05	J. Byrkjenes
11:20	Martine Vik	100m	Forsøk-heat 1-3	J-15	09:20	10:55	11:05	=
11:30	Ida Ramslien	Diskos	Dir. Finale	J-15	09:30	11:00	11:10	G. Ramslien
11:30	Serine Brakstad	100m	Forsøk-heat 1-4	J-16	09:30	11:05	11:15	J. Byrkjenes
12:40	Benjamin Flygansvær	100m	Semifinale		x	12:15	12:25	J. Flygansvær
12:40	Jakob H. Holmelid	100m	Semifinale		x	12:15	12:25	=
12:40	Andreas L. Langhelle	100m	Semifinale		x	12:15	12:25	=
13:10	Serine Brakstad	100m	Semifinale		x	12:45	12:55	J. Byrkjenes
14:00	Apningsseremoni							
14:15	Sondre Langøy	Diskos	Dir. Finale	G-16	12:15	13:45	13:55	A. Langøy
14:15	Benjamin Flygansvær	100m	Finale	G-15	x	13:50	14:00	J. Flygansvær
14:15	Jakob H. Holmelid	100m	Finale	G-15	x	13:50	14:00	=
14:15	Andreas L. Langhelle	100m	Finale	G-15	x	13:50	14:00	=
14:20	Theodor With	100m	Finale	G-16	x	13:55	14:05	=
14:30	Thomas Krohn-Hansen	Tresteg	Dir. Finale	G-15	12:30	13:50	14:00	J. Flygansvær
14:35	Birgitte Langeland Birkeland	100m	Finale	J-15	x	14:10	14:20	J. Byrkjenes
14:35	Martine Vik	100m	Finale	J-15	x	14:10	14:20	=
14:40	Serine Brakstad	100m	Finale	J-16	x	14:15	14:25	=
15:00	Eivind Langøy	3000m	Dir. Finale	G-17	13:00	14:35	14:45	J. Byrkjenes
15:00	Leander Warnecke-Wang	3000m	Dir. Finale	G-17	13:00	14:35	14:45	=
15:15	Halvard Martin Melsås	Slegge	Dir. Finale	G-17	13:15	14:45	14:55	R. Ingvaldsen
16:00	Nathalie Svanevik Hølleland	300m H	Dir. Finale	J-15	14:00	15:35	15:45	J. Byrkjenes
16:00	Martine Lundberg Espetvedt	300m H	Dir. Finale	J-15	14:00	15:35	15:45	=
16:10	Mari Hystad-Haaland	300m H	Dir. Finale	J-16	14:10	15:45	15:55	=
17:55	Johannes Hopland	400m	Dir. Finale	G-17	15:55	17:30	17:40	J. Byrkjenes
18:05	Philip Morken	400m	Dir. Finale	G-17	16:05	17:40	17:50	=
18:30	Andrea Nygård Vic	1500m H	Dir. Finale	J-16	16:30	18:05	18:15	=