

BODØLEKENE 2026 – Tidsskjema lørdag 15. august

Løp/kappgang (bane)

Start	Slutt	Øvelse	Klasse (antall)	Ant.	Hekkehøyde / banemerke
LØP/KAPPGANG (bane)					
11:00	11:15	ÅPNING			
11:40	11:50	110m hekk	MU20	1	100 cm · 10 hekker · 13,72m/9,14m/14,02m
12:10	12:20	60m	J9, J10 og J12	5	
12:35	12:45	60m	G11, G13 og J13	4	
13:05	13:15	100m	J14 og J15	8	
13:35	13:45	100m	G14, G15 og G16	4	
14:05	14:15	400m	MU23 og J17	2	
14:35	14:50	1500m	G17 og J14	2	
15:05	15:25	3000m	G17, MU20, MU23, MS, MV45 og KU23	10	
16:45	16:55	4x60m stafett	etter siste tekniske øvelse (slegge, ferdig 16:40)		

Høyde / Lengde / Kast (sone)

Start	Slutt	Øvelse	Klasse (antall)	Ant.	Redskapsvekt
HØYDE / LENGDE / KAST (sone)					
11:15	11:40	Lengde satssone	J9 og J10	3	
11:40	12:20	Høyde	G11, G13, G14 og MV60	5	
12:20	13:05	Lengde	J14, J15 og KU20	10	
13:15	13:50	Diskos	J11, J14 og J15	6	J11: 0,6 kg · J14/J15: 0,75 kg
13:50	14:20	Spyd	J9, J10, J12, J15 og KV55	5	J9/J10/J12: 400g · J15: 500g · KV55: 500g
14:20	14:55	Kule	G11, G13, G14, G15 og MV60	7	G11: 2 kg · G13: 3 kg · G14/G15: 4 kg · MV60: 5 kg
14:55	15:45	Slegge	J14, J15 og KS	7	J14/J15: 3 kg/119,5cm · KS: 4 kg/119,5cm
15:45	16:40	Slegge	G13, G14, G17 og MV60	8	G13: 3kg · G14: 4kg · G17: 5kg/120cm · MV60: 5 kg

BODØLEKENE 2026 – Tidsskjema søndag 16. august

Løp/kappgang (bane)

Start	Slutt	Øvelse	Klasse (antall)	Ant.	Hekkehøyde / banemerke
LØP/KAPPGANG (bane)					
09:00	09:13	1000m kappgang	J14, J15 og KS/V55	4	
09:25	09:32	100m hekk	KU20	1	84,0 cm · 10 hekker · 13,00m/8,50m/10,50m
09:45	09:51	60m hekk	J14	1	76,2 cm · 6 hekker · 11,50m/7,50m/11,00m
10:05	10:14	200m	G11 og G13	3	
10:25	10:34	200m	G14, G15, G16, G17 og MU23	6	
10:45	10:54	200m	J12, J13 og J14	4	
11:05	11:14	200m	J15 og J17	5	
11:35	11:45	600m	G11, J13 og J14	4	
11:55	12:06	800m	G17 og J15	2	

Høyde / Lengde / Tresteg / Kast (sone)

Start	Slutt	Øvelse	Klasse (antall)	Ant.	Redskapsvekt
HØYDE / LENGDE / TRESTEG / KAST (sone)					
09:00	09:21	Tresteg	G17 og J15	2	
09:30	10:02	Høyde	J9 og J10	3	
10:10	10:31	Lengde satssone	G13	2	
10:40	11:10	Lengde	G15, G16, G17 og MV60	5	
11:20	11:59	Diskos	G13, G14, G15, G17, MU20, MU23 og MV60	8	G13:0,75kg·G14/G15:1kg·G17: 1,5kg·MU20:1,75kg·MU23:2kg· MV60:1kg
12:05	12:38	Spyd	G11, G13, G14, G15 og MV60	6	G11/G13: 400g · G14/G15: 600g · MV60: 600g
12:45	13:23	Kule	J9, J10, J14, J15, KS og KV55	9	J9/J10: 2kg · J14/J15: 3kg · KS: 4kg · KV55: 3kg