

N30	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N35	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N40	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N45	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N50	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
100 m ae	18.30			100 m ae	18.20			100 m ae	18.00			100 m ae	17.40			100 m ae	ei juosta		
100 m lk	19.55			100 m lk	19.45			100 m lk	19.35			100 m lk	19.25			100 m lk	18.40		
200 m ae		ei juosta		200 m ae		16.50		200 m ae		16.30		200 m ae		ei juosta		200 m ae		ei juosta	
200 m lk		18.20		200 m lk		18.10		200 m lk		18.00		200 m lk		17.30		200 m lk		17.25	
400 m lk			13.05	400 m lk			12.55	400 m lk			12.45	400 m lk			12.40	400 m lk			12.35
800 m lk		13.30		800 m lk		13.30		800 m lk		13.10		800 m lk		13.10		800 m lk		12.40	
1500 m lk			11.05	1500 m lk			11.05	1500 m lk			11.05	1500 m lk			11.05	1500 m lk			10.45
5000 m lk		14.30		5000 m lk		14.30		5000 m lk		14.30		5000 m lk		14.30		5000 m lk		14.30	
10 000 m lk			14.30	10 000 m lk			14.30	10 000 m lk			14.30	10 000 m lk			14.30	10 000 m lk			14.30
lyhyet aidat lk			10.05	lyhyet aidat lk			10.05	lyhyet aidat lk			10.15	lyhyet aidat lk			10.20	lyhyet aidat lk			10.25
pitkät aidat lk		11.15		pitkät aidat lk		11.15		pitkät aidat lk		11.10		pitkät aidat lk		11.10		pitkät aidat lk		10.50	
estejuoksu	12.00			estejuoksu	12.00			estejuoksu	12.00			estejuoksu	12.00			estejuoksu	12.00		
kävely	14.40			kävely	14.40			kävely	14.40			kävely	14.40			kävely	14.40		
kiekko			15.00 H	kiekko			15.00 H	kiekko			12.00 H	kiekko			9.00 V	kiekko			9.00 H
keihäs		10.30 H1		keihäs		10.30 H1		keihäs		17.00 H2		keihäs		17.00 H2		keihäs		16.00 H1	
kuula			11.30 H1	kuula			11.30 H1	kuula			15.45 H1	kuula			14.30 H1	kuula			13.00 H1
moukari	16.15 H			moukari	16.15 H			moukari	15.00 H			moukari	15.00 H			moukari	17.45 H		
painonheitto		15.30 V1		painonheitto		15.30 V1		painonheitto		15.30 V2		painonheitto		15.30 V2		painonheitto		12.45 V2	
korkeus	17.30 H2			korkeus	17.30 H2			korkeus	17.30 H2			korkeus	16.00 H2			korkeus	16.00 H2		
pituus		12.30 H1		pituus		12.30 H1		pituus		13.00 H2		pituus		11.30 H2		pituus		11.30 H2	
3-loikka			10.30 H1	3-loikka			10.30 H1	3-loikka			10.30 H1	3-loikka			12.00 H1	3-loikka			12.00 H1
seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H	

N55	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N60	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N65	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	N70+	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
100 m ae	ei juosta			100 m ae	ei juosta			100 m ae	ei juosta			100 m ae		ei juosta		
100 m lk	18.45			100 m lk	18.50			100 m lk	18.50			100 m lk		12.30		
200 m ae		ei juosta		200 m ae		ei juosta		200 m ae		ei juosta		200 m ae	ei tarvetta			
200 m lk		17.20		200 m lk		17.15		200 m lk		17.15		200 m lk	18.50 alkaen			
400 m lk			12.30	400 m lk			12.30	400 m lk			12.30	400 m lk				9.00
800 m lk		12.40		800 m lk		11.50		800 m lk		11.50		800 m lk			11.50	
1500 m lk			10.45	1500 m lk			10.45	1500 m lk			10.45	1500 m lk				11.15
5000 m lk		14.30		5000 m lk		9.00		5000 m lk		9.00		5000 m lk			9.00	
10 000 m lk			14.30	10 000 m lk			14.30	10 000 m lk			14.30	10 000 m lk	16.30			
lyhyet aidat lk			10.25	lyhyet aidat lk			10.30	lyhyet aidat lk		to 16.50		lyhyet aidat lk	16.20			
pitkät aidat lk		10.50		pitkät aidat lk		10.40		pitkät aidat lk		10.40		pitkät aidat lk			10.25	
estejuoksu	12.00			estejuoksu	12.00			estejuoksu	12.00			estejuoksu		12.00		
kävely	14.40			kävely	13.00			kävely	13.00			kävely		13.00		
kiekko			9.00 H	kiekko			10.15 H	kiekko			10.15 H	kiekko	18.30 H			
keihäs		13.30 H2		keihäs		13.30 H2		keihäs		16.00 H1		keihäs	17.00 H			
kuula			14.15 H2	kuula			16.30 H2	kuula			15.30 H2	kuula		10.00 V		
moukari	17.45 H			moukari	19.00 H			moukari	19.00 H			moukari		11.30 V		
painonheitto		15.30 V2		painonheitto		11.00 V2		painonheitto		11.00 V2		painonheitto			9.30 V2	
korkeus	14.30 H2			korkeus	14.30 H2			korkeus	14.30 H2			korkeus		13.00 H2		
pituus		14.30 H2		pituus		14.30 H2		pituus		14.30 H2		pituus			11.00 H1	
3-loikka			12.00 H1	3-loikka			12.00 H1	3-loikka			12.00 H1	3-loikka	19.15 H1			
seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H		seiväs		10.00 H		seiväs	15.30 H			

Kenttälajien suorituspaikat

H = Harju

V = Viitaniemi

M30	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	M35	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	M40	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	M45	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	M50	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
100 m ae	ei juosta			100 m ae	ei juosta			100 m ae	18.10			100 m ae	17.50			100 m ae	ei juosta		
100 m lk	20.00			100 m lk	19.50			100 m lk	19.40			100 m lk	19.30			100 m lk	19.20		
200 m ae		ei juosta		200 m ae		ei juosta		200 m ae		16.40		200 m ae		16.20		200 m ae		16.10	
200 m lk		18.25		200 m lk		18.15		200 m lk		18.05		200 m lk		17.55		200 m lk		17.50	
400 m lk			13.50	400 m lk			14.05	400 m lk			13.55	400 m lk			13.50	400 m lk			13.40
800 m lk		13.40		800 m lk		13.40		800 m lk		13.20		800 m lk		12.50		800 m lk		13.00	
1500 m lk			12.10	1500 m lk			12.10	1500 m lk			12.10	1500 m lk			12.10	1500 m lk			11.55
5000 m lk		15.00		5000 m lk		15.00		5000 m lk		15.00		5000 m lk		15.00		5000 m lk		14.00	
10 000 m lk			16.45	10 000 m lk			16.45	10 000 m lk			16.45	10 000 m lk			16.45	10 000 m lk			15.45
lyhyet aidat lk			9.35	lyhyet aidat lk			9.35	lyhyet aidat lk			9.30	lyhyet aidat lk			9.45-11.15	lyhyet aidat lk			10.00
pitkät aidat lk		11.30		pitkät aidat lk		11.30		pitkät aidat lk		11.30		pitkät aidat lk		11.25		pitkät aidat lk		11.20	
estejuoksu	16.40			estejuoksu	16.40			estejuoksu	16.40			estejuoksu	16.40			estejuoksu	16.40		
kävely	13.40			kävely	13.40			kävely	13.40			kävely	13.40			kävely	15.40		
kiekko			13.15 V	kiekko			13.15 V	kiekko			13.30 H	kiekko			10.15 H	kiekko			16.30 H
keihäs		12.30 H1		keihäs		12.30 H1		keihäs		14.30 H1		keihäs		11.30 H2		keihäs		17.45 H1	
kuula		14.30 H		kuula		14.30 H		kuula		16.30 H		kuula		13.00 H		kuula		10.00 H	
moukari	12.30 H			moukari	12.30 H			moukari	13.45 H			moukari	13.45 H			moukari	11.00 H		
painonheitto		17.00 V1		painonheitto		17.00 V1		painonheitto		18.30 V1		painonheitto		18.30 V1		painonheitto		12.45 V1	
korkeus	18.00 H1			korkeus	18.00 H1			korkeus	16.30 H1			korkeus	16.30 H1			korkeus	15.00 H1		
pituus		15.30 H1		pituus		15.30 H1		pituus		17.30 H2		pituus		17.00 H1		pituus		17.00 H1	
3-loikka			16.15 H1	3-loikka			16.15 H1	3-loikka			14.45 H1	3-loikka			14.45 H1	3-loikka			14.45 H1
seiväs			11.45 H	seiväs			11.45 H	seiväs			11.45 H	seiväs			11.45 H	seiväs			10.00 H

M55	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	M60	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	M65	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI	M70+	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
100 m ae	17.30			100 m ae	17.20			100 m ae	17.10			100 m ae		M75 11.15		
100 m lk	19.15			100 m lk	19.10			100 m lk	19.05			100 m lk		12.35 alkaen		
200 m ae		16.00		200 m ae		15.50		200 m ae		15.40		200 m ae	ei juosta			
200 m lk		17.45		200 m lk		17.40		200 m lk		17.35		200 m lk	19.00 alkaen			
400 m lk			13.35	400 m lk			13.25	400 m lk			13.15	400 m lk				9.05 alkaen
800 m lk		12.50		800 m lk		12.30		800 m lk		12.20		800 m lk			12.00 alkaen	
1500 m lk			11.55	1500 m lk			11.40	1500 m lk			11.40	1500 m lk				11.20
5000 m lk		14.00		5000 m lk		14.00		5000 m lk		9.40		5000 m lk			9.40	
10 000 m lk			15.45	10 000 m lk			15.45	10 000 m lk			15.45	10 000 m lk	17.40			
lyhyet aidat lk			10.00	lyhyet aidat lk			9.45	lyhyet aidat lk			9.45	lyhyet aidat lk	16.00 alkaen			
pitkät aidat lk		11.20		pitkät aidat lk		11.00		pitkät aidat lk		10.55		pitkät aidat lk			10.20 alkaen	
estejuoksu	16.40			estejuoksu	11.30			estejuoksu	11.30			estejuoksu		11.30		
kävely	15.40			kävely	15.40			kävely	15.40			kävely		13.40		
kiekko			16.15 V	kiekko			11.45 V	kiekko			14.45 V	kiekko	15.30 / 17.00 H			
keihäs		17.45 H1		keihäs		9.30 H2		keihäs		15.30 H2		keihäs	15.30 / 18.30 H			
kuula		11.30 H		kuula			9.00 H1	kuula			10.00 H1	kuula		14.15 / 15.45 V		
moukari	11.00 H			moukari	18.15 V			moukari	18.15 V			moukari		12.45 / 17.00 V		
painonheitto		14.00 V2		painonheitto		14.00 V1		painonheitto		10.00 V1		painonheitto			10.00 / 11.15 V1	
korkeus	15.00 H1			korkeus	13.30 H1			korkeus	13.30 H1			korkeus		11.30 H1 ja H2		
pituus		16.00 H2		pituus		16.00 H2		pituus		14.00 H1		pituus			9.30 / 10.00 H	
3-loikka			13.15 H1	3-loikka			13.15 H1	3-loikka			16.15 H1	3-loikka	20.00 H2			
seiväs			10.00 H	seiväs			12.00 H	seiväs			12.00 H	seiväs	17.30 H			

Kenttäläjien suorituspaikat
H = Harju
V = Viitaniemi