NM Innendørs 2026 Gneist Arena					
FREDAG	**Løp**	**Lengde uten tilløp**	**Høyde uten tilløp**		
16.45	60m MS forsøk	KS/K U20(6+11)			
	12 heat (90)				
17.30			M U20/MS (5+9)		
17.45	60m KS forsøk				
	5 heat (39)				
18.15	MS 60m para/utv				
18.20	KS 60m para/utv				
18.35	MS 60m Semi				
	3 sem				
18.45			K U20/KS(2+5)		
19.00	KS 60m Semi	M U20/MS (6+14)			
	3 sem				
19.30	KS 1500m				
	2 heat (19)				
19.55	MS 1500m				
	4 heat (39)				
20.35	60m MS Fin				
20.40	60m KS Fin				
LØRDAG	**Løp**	**Lengde**	**Kule**	**Høyde**	**Stav**
11.20			KS (10)		
13.10			MS (13)		
13.30	5000m KappgangMS (6)				
13.30	3000m kappgang KS (1)				
14.15	Åpning				
14.35	400m Fin KS				
14.45	7. heat (24)			KS (9)	
15.10	400m Fin MS	MS (11) og Para/utv (2)			
15.30	7 heat (27)				
16.05	KS Para/utv 400m				KS (5)
16.15	MS Para/utv 400m				
16.30	200m Forsøk KS			MS (5)	
	9 heat (33)				
17:10		KS (14)			
17.10	200m Forsøk MS				
	19 heat (73)				
SØNDAG	**Løp**	**Tresteg**			**Stav**
10.30	60m hekk KS forsøk				
	2 heat (14)				
11.10	60m hekk finale MS (4)				
11.25	60m hekk finale KS (8)				
11.30		MS (7)			
11.40	KS 800m				
	3 heat (15)				
11.55	MS 800m				
	6 heat (36)				
12.00					MS (11)
12.35	KS 200m finale (2x3)				
12.45					
12.50	MS 200m finale (2x3)				
13.05	MS 200m para/utv (1+4)	KS (13)			
13.15	KS 200m para/utv (3)				
13.30	KS 3000m				
	2 heat (29)				
14.00	MS 3000m				
	3 heat (42)				
14.40	KS 4x200m stafett (1 heat)				
14.50	MS 4x200m stafett (3 heat)				