

	Spurtur	Miðteitur	Longdarlop	Tristökk	Bóltkast	Diskokast
18.00	G 8-9			G 14-15		G 12-13
18.05					G 8-9	
18.10	D 8-9			D 14-15		
18.15						D 12-13
18.20						
18.25	G 10-11					
18.30					D 8-9	
18.35	D 10-11					
18.40						
18.45	G 12-13			D 16-17 +		
18.50	D 12-13			D 18-19	G 10-11	
18.55						
19.00				G 12-13		
19.05	G 14-15					
19.10	D 14-15			D 12-13	D 10-11	
19.15						G 14-15
19.20						
19.25	G 16-17					D 14-15
19.30	D 16-17 +					
19.35	D 18-19		G 8-9			
19.40		G 10-11				
19.45						
19.50		D 10-11				
19.55			D 8-9			
20.00		G 12-13				D 16-17 +
20.05						D 18-19
20.10		D 12-13				
20.15			G 10-11			
20.20		G 8-9				
20.25						
20.30		D 8-9				
20.35		D 14-15 +	D 10-11			
20.40		G 14-15 +				
20.45		G 16-17 +				
20.50		G 18-19 +				

Gevið gætur: Dreingir 16-17 og 18-19 kappast samstundis í öllum kappingum.

Seinasta rennikappingin byrjar kl. 20.35 - tá renna dreingir 14-15 samstundis sum gentur 14-15, 16-17 og 18-19.