

SØNDAG	Øvelse/aktivitet	Klasse	Deltagere	Antall heat	min pr heat	min totalt
07:30	Banen åpen for trening frem til kl 08:50	Alle				01:20
08:30	LAGLEDERMØTE					00:30
09:00	Scratch BLÅ klasse, 2km	Aldersbestemt	5	1	00:05	00:05
09:05	Pause					00:12
09:17	Poengitt BLÅ klasse 4km	Aldersbestemt	5	1	00:08	00:08
09:25	Pause	Aldersbestemt				00:15
09:40	Scratch SORT + GUL klasse, 7,5km	Aldersbestemt + Kjr NC	11	1	00:14	00:14
09:54	Scratch M-junior, M-senior, 10km	Mjr/Msr	16	1	00:15	00:15
10:09	Scratch Masterklasser 10km	Masterklasser	7	1	00:15	00:15
10:24	Poengritt SORT + GUL klasse 10km	Aldersbestemt + Kjr NC	11	1	00:19	00:19
10:43	Poengritt M-junior, M-senior 20km	Mjr/Msr	15	1	00:31	00:31
11:14	Poengritt Masterklasser 20km	Masterklasser	7	1	00:31	00:31
11:45	Pause og premieutdeling					00:28
12:13	200m ITT - Sprint kvalifisering	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	13	13	00:03	00:39
12:52	Pause					00:15
13:07	Start sprint finaler					
13:07	1/8 finaler (1 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	10	5	00:04	00:20
13:27	1/4 finaler (1 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	8	4	00:04	00:16
13:43	1/2 finaler (Best av 3 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	4	12	00:04	00:48
14:31	Finaler (Best av 3 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	4	12	00:04	00:48
15:19	Premiesermoni					00:21
15:40	Dag 2 ferdig					