

SØNDAG	Øvelse/aktivitet	Klasse	Deltagere	min totalt
07:30	Banen åpen for trening frem til kl 08:50	Alle		01:20
08:30		0		00:30
09:00	Scratch BLÅ/SORT (3km) GUL (7,5km)	Aldersbestemt + Kjr (NC)	6	00:15
09:15	Scratch 10km	Mjr/Msr NC, Masters	19	00:15
09:30	Poengitt BLÅ/SORT (5km) GUL (10km)	Aldersbestemt + Kjr (NC)	3	00:08
09:38	Poengitt 20km	Mjr/Msr NC, Masters	15	00:35
10:13	Pause og premieutdeling			01:17:00
11:30	200m ITT - Sprint kvalifisering	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	14	00:42
12:12	Pause			00:18
12:30	Start sprint finaler			
12:30	1/4 finaler (B-finaler Best av 1 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	4	00:10
12:40	1/4 finaler (A-finaler Best av 1 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	8	00:20
13:00	1/2 finaler (B-finaler Best av 1 eller 3 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	4	00:10
13:10	1/2 finaler (A-finale Best av 1 eller 3 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	4	00:10
13:20	B-finaler (Best av 1 eller 3 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	4	00:10
13:30	5-8 plass finaler (Best av 1 eller 3 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	4	00:10
13:40	A-finaler (Best av 3 heat)	Master/Mjr/Kjr/Ksr/Msr	4	01:00
14:40	Premiesermoni			00:20
15:00	Dag 2 ferdig			

Nr 1-8 til A-finaler nr 9-14 til B-finaler

Opprinnelig oppsatt start 12:15:00

Nr 11-14 (nr 9 og 10 fra kvalik WO)

Nr 9 og 10 fra kvalik og vinnere fra 1/4 B- finale

Vinnere av 1/4 A-finaler

Vinner av 1/2 B-finaler kjører om plasser fra nr 9-12

Tapere av 1/4 A-finaler

Vinner av 1/2 A-finaler kjører om plasser fra nr 1-4