

LØRDAG	Øvelse/aktivitet	Klasse	Deltagere	min totalt
08:30	LAGLEDERMØTE			00:30
09:00	500m ITT K10	K10	1	00:04
	500m ITT K11	K11	1	00:04
	500m ITT M11	M11	1	00:04
	500m ITT M12	M12	3	00:08
	500m ITT M13	M13	1	00:03
	500m ITT M14	M14	6	00:12
	500m ITT K16	K16	2	00:04
	500m ITT M15	M15	3	00:08
	500m ITT M16	M16	7	00:16
	Scratch - 2km	K10/K11/M11/M12	6	00:05
10:08	PAUSE			00:12
10:20	Ind. Forf. kvalifisering M14 (1000m)	M14	6	00:12
	Ind. Forf. kvalifisering M15 (2000m)	M15	3	00:08
	Ind. Forf. kvalifisering M16 (2000m)	M16	7	00:16
	Ind. Forf. Gull Finale M13 (1000m)	M13	2	00:04
	Ind. Forf. Gull Finale K16 (2000m)	K16	2	00:05
	Ind. Forf. Bronse Finale M14 (1000m)	M14	2	00:04
	Ind. Forf. Gull Finale M14 (1000m)	M14	2	00:04
	Ind. Forf. Bronse Finale M15 (2000m)	M15	2	00:04
	Ind. Forf. Gull Finale M15 (2000m)	M15	2	00:04
	Ind. Forf. Bronse Finale M16 (2000m)	M16	2	00:04
	Ind. Forf. Gull Finale M16 (2000m)	M16	2	00:04
11:29	PAUSE - premiesermoni Scratch/ITT/Inv. Forf.			00:31
12:00	Omnium 1 Eliminasjon	K10/K11/M11/M12	6	00:10
12:10	Scratch M13/M14/K16 - 6km	M13 /M14/K16	8	00:10
	Scratch M15/M16 - 7,5km	M15/M16	10	00:15
12:35	Omnium 2 Poengløp - 2km 8 runder	K10/K11/M11/M12	6	00:05
12:40	PAUSE - premiesermoni Omnium			00:20
13:00	Poengløp M13/M14/K16 -7,5km 30 runder	M13 /M14/K16	8	00:15
	Poengløp M15/M16 10km 40 runder	M15/M16	10	00:20
	Pause			00:10
13:45	Eliminasjon M13/M14/K15/K16	M13 /M14/K16	8	00:10
	Eliminasjon M15/M16	M15/M16	10	00:15
14:10	Premiesermoni Poengløp/Eliminasjon			00:35
14:45	Dag 1 ferdig (UL ferdig)			