

| SØNDAG | Øvelse/aktivitet | Klasse | Deltagere | min totalt |
|---------------|---|---------------|------------------|-------------------|
| 08:30 | LAGLEDERMØTE | | | 00:30 |
| 09:00 | 200m ITT - Sprint kvalifisering M16 | M16 | 7 | 00:28 |
| | 200m ITT - Sprint kvalifisering M15 | M15 | 3 | 00:12 |
| | 200m ITT - Sprint kvalifisering K16 | K16 | 1 | 00:04 |
| 09:44 | Pause | | | 00:16 |
| 10:00 | Sprint 1/4 finaler M16 | M16 | 6 | 00:12 |
| | Sprint semifinaler M15 | M15 | 2 | 00:04 |
| | Sprint semifinaler M16 | M16 | 4 | 00:08 |
| | Sprint gull finale M15 (best av 3) | M15 | 2 | 00:12 |
| | Sprint bronse finale M16 (best av 3) | M16 | 2 | 00:12 |
| | Sprint gull finale M16 (best av 3) | M16 | 2 | 00:12 |
| 11:00 | Pause - Premiesermoni Sprint | | | |
| 11:30 | Omnium 1 (Scratch 4km) M13/M14/K15/K16 | M13 /M14/K16 | 8 | 00:10 |
| 11:40 | Omnium 1 (Scratch 5km) M15/M16 | M15/M16 | 10 | 00:10 |
| 12:10 | Omnium 2 (Eliminasjon) M13/M14/K15/K16 | M13 /M14/K16 | 8 | 00:10 |
| 12:20 | Omnium 2 (Eliminasjon) M15/M16 | M15/M16 | 10 | 00:10 |
| 12:50 | Ominum 3 (Poengløp 4km) M13/M14/K15/K16 | M13 /M14/K16 | 8 | 00:10 |
| 13:00 | Ominum 3 (Poengløp 5km) M15/M16 | M15/M16 | 10 | 00:10 |
| 13:10 | Premiesermoni Omnium | | | 00:20 |
| 13:30 | UM er ferdig :-) | | | |