

Tidsskjema - NM Masters 2025

Vår Energi Arena Sola, Lørdag 25. Januar 2025

Lørdag	Øvelse/aktivitet	Klasse	Deltagere	# heat	min totalt	Kommentar
07:30	Banen åpner for trening frem til 08:50		Alle			
08:30	Lagledermøte					
09:00	200m ITT - SPRINT KVALIFISERING					
	200m ITT - Sprint kvalifisering	K40-44	1	1	00:01	
	200m ITT - Sprint kvalifisering	M35-39	3	3	00:04	
	200m ITT - Sprint kvalifisering	M40-44	1	1	00:01	
	200m ITT - Sprint kvalifisering	M45-49	3	3	00:04	
	200m ITT - Sprint kvalifisering	M50-54	2	2	00:02	
	200m ITT - Sprint kvalifisering	M55-59	4	4	00:05	
	200m ITT - Sprint kvalifisering	M60-64	2	2	00:02	
	200m ITT - Sprint kvalifisering	M75-79	1	1	00:01	
09:23	Pause				00:37	
10:00	INDIVIDUELL FORFØLGELSE KVALIFISERING					
	Ind. Forf. Kvalifisering (2000m)	M50-54	6	3	00:18	De resterende klassene går direkte til finaler senere på dagen.
10:18	SPRINT SEMIFINALER					
	Sprint semifinaler (best av 1)	M35-39	2	1	00:03	nr 2 mot nr 3 fra kvalik. Nr 1 fra kvalik får walkover i semifinalen.
	Sprint semifinale (best av 1)	M45-49	2	1	00:03	nr 2 mot nr 3 fra kvalik. Nr 1 fra kvalik får walkover i semifinalen.
	Sprint semifinale (best av 1)	M55-59	4	2	00:07	nr 2 mot nr 3 fra kvalik og nr 1 mot nr 4 fra kvalik.
10:32	Pause				00:18	
10:50	INDIVIDUELL FORFØLGELSE FINALER					
	Ind. Forf. Gull Finale (2000m)	K30-34	1	1	00:06	Kjører for Gull
	Ind. Forf. Gull Finale (2000m)	K40-44 K45-49	2	1	00:06	Begge kjører for Gull i sine respektive klasser
	Ind. Forf. Gull Finale (2000m)	M55-59	2	1	00:06	Kjører for Gull og Sølv
	Ind. Forf. Gull Finale (2000m)	M60-64	2	1	00:06	Kjører for Gull og Sølv
	Ind. Forf. Gull Finale (2000m)	M65-69 M75-79	2	1	00:06	Begge kjører for Gull i sine respektive klasser
	Ind. Forf. Bronse Finale (2000m)	M50-54	2	1	00:06	nr 3 og 4 fra kvalik. Kjører om Bronse
	Ind. Forf. Gull Finale (2000m)	M50-54	2	1	00:06	nr 1 og 2 fra kvalik. Kjører om Gull og Sølv
	Ind. Forf. Gull Finale (3000m)	M35-39	2	1	00:07	Kjører for Gull og Sølv
	Ind. Forf. Gull Finale (3000m)	M45-49	1	1	00:07	Kjører for Gull
11:46	Pause og Premieutdeling Ind. Forf.				00:30	
12:16	SPRINT FINALER					
	Sprint finaler (Heat 1/3)	K40-44 M75-79	2	1	00:03	Begge kjører for Gull i sine respektive klasser
	Sprint Gull Finale (Heat 1/3)	M40-44 M60-64	2	1	00:03	Begge kjører for Gull i sine respektive klasser
	Sprint Gull Finale (Heat 1/3)	M35-39	2	1	00:03	Vinner av kvalik (WO) møter vinner av semifinale
	Sprint Gull finale (Heat 1/3)	M45-49	2	1	00:03	Vinner av kvalik (WO) møter vinner av semifinale
	Sprint Gull finale (Heat 1/3)	M50-54	2	1	00:03	Direkte til finale
	Sprint Bronse finale (Heat 1/3)	M55-59	2	1	00:03	tapere av semifinale
	Sprint Gull finale (Heat 1/3)	M55-59	2	1	00:03	vinnere av semifinale
	Sprint Finaler (Heat 1/3)	K40-44 M75-79	2	1	00:03	
	Sprint Gull Finale (Heat 2/3)	M40-44 M60-64	2	1	00:03	
	Sprint Gull Finale (Heat 2/3)	M35-39	2	1	00:03	
	Sprint Gull finale (Heat 2/3)	M45-49	2	1	00:03	
	Sprint Gull finale (Heat 2/3)	M50-54	2	1	00:03	
	Sprint Bronse finale (Heat 2/3)	M55-59	2	1	00:03	
	Sprint Gull finale (Heat 2/3)	M55-59	2	1	00:03	
	Sprint Finaler (Heat 3/3 ved behov)	K40-44 M75-79	2	1	00:01	
	Sprint Gull Finale (Heat 3/3 ved behov)	M40-44 M60-64	2	1	00:01	
	Sprint Gull Finale (Heat 3/3 ved behov)	M35-39	2	1	00:01	
	Sprint Gull Finale (Heat 3/3 ved behov)	M45-49	2	1	00:01	
	Sprint Gull Finale (Heat 3/3 ved behov)	M50-54	2	1	00:01	
	Sprint Bronse finale (Heat 3/3 ved behov)	M55-59	2	1	00:01	
	Sprint Gull finale (Heat 3/3 ved behov)	M55-59	2	1	00:01	
13:14	Premieutdeling SPRINT					
13:34	DAG 1 FERDIG					

Tidsskjema - NM Masters 2025

Vår Energi Arena Sola, Søndag 26. Januar 2025

SØNDAG	Øvelse/aktivitet	Klasse	Deltagere	# heat	min totalt	Kommentar
07:30	Banen åpner for trening frem til 08:50		Alle			
09:00	INDIVIDUAL TIME TRIAL					
	500m ITT	K30-34 K45-49	2	1	04:00	Preimeres iht 5 års klasser
	500m ITT	M50-54	4	2	08:00	
	500m ITT	M55-59	2	1	04:00	
	500m ITT	M60-64	3	2	08:00	
	500m ITT	M65-69 M75-79	2	1	04:00	Preimeres iht 5 års klasser
	750m ITT	M40-44	1	1	04:30	
	750m ITT	M45-49	2	1	04:30	
	1000m ITT	M35-39	2	1	05:00	
09:42	Pause med premieutdeling ITT				37:00	
10:19	SCRATCH					
	Scratch 5km (20 runder)	K30-34 K40-44 K45-49 M60-64 M65-69 M75-79	9	1	12:00	Preimeres iht 5 års klasser
	Scratch 10km (40 runder)	M35-39 M40-44 M45-49	12	1	18:00	Preimeres iht 5 års klasser
	Scratch 7,5km (30 runder)	M50-54 M55-59	14	1	16:00	Preimeres iht 5 års klasser
11:05	Pause				20:00	
11:25	POENGLØP					
	Poengløp 10km (40 runder)	K30-34 K40-44 K45-49 M60-64 M65-69 M75-79	9	1	22:00	Preimeres iht 5 års klasser
	Poengløp 20km (80 runder)	M35-39 M40-44 M45-49	10	1	33:00	Preimeres iht 5 års klasser
	Poengløp 15km (60 runder)	M50-54 M55-59	14	1	30:00	Preimeres iht 5 års klasser
12:50	Premieutdeling SCRATCH og POENGLØP				20:00	
13:10	NM Master AVSLUTTES					