

Lørdag, 11.01.2025

NB: Tidsskjema er veiledende. Tider/program vil bli justert underveis.

Klokkeslett	Øvelse/aktivitet	Klasse	Deltagere	Antall heat
09:00	LAGLEDERMØTE			
09:45	BANE STENGT - INSPEKSJON			
10:00	Individuell tempo			
	500m ITT	K/M11-12	2	1
	500m ITT	K13-14	1	1
	500m ITT	M13-14	5	3
	500m ITT	M15-16	7	4
	500m ITT	M50-59	6	3
	500m ITT	M60+	3	2
	800m ITT	K40-49	1	1
	1000m ITT	KJr.	1	1
	1000m ITT	MJr. / MSr.	2	1
	1000m ITT	M30-39	3	2
			31	
10:48	PAUSE			
11:00	Ind. Forfølgelse kvalifisering			
	1 km.	M13-14	5	3
	2 km.	M15-16	7	4
	2 km.	M50-59	5	3
11:37	PAUSE			
11:45	PREMIEUTDELING ITT			
12:00	LUNSJ			
12:45	Ind. Forfølgelse finaler			
	Finale (ikke tellende)	K11-12/M11-12	2	1
	Finale (ikke tellende)	KJr./40-49	2	1
	Bronsefinale	M13-14	2	1
	Gullfinale	M13-14	2	1
	Bronsefinale	M15-16	2	1
	Gullfinale	M15-16	2	1
	Finale (ikke tellende)	Mjr./MSr.	2	1
	Gullfinale	M30-39	2	1
	Gullfinale	M40-49	2	1
	Bronsefinale	M50-59	2	1
	Gullfinale	M50-59	2	1
	Gullfinale	M60+	2	1
13:30	PAUSE			
13:45	Fellesstart (Scratch)			
	Felt 1: 4km. (20 runder)	K/M11-12/13-14	8	1
	Felt 2: 5km. (25 runder)	M15-16, Kjr., K40-49	8	1
	Felt 3: 10 km. (50 runder)	Mjr., MSr., M30-39, M40-49	8	1
	Felt 4: 5km. (25 runder)	M50-59, M60+	10	1
			31	
14:30	Premiesermoni Forfølgelse			
14:45	Premiesermoni Fellesstart			
15:00	Dag 1 ferdig			