

Søndag, 12.01.2025 (revidert)

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

Klokkeslett	Øvelse/aktivitet	Klasse	Deltagere	Antall heat	min per heat	total tid
08:00	LAGLEDERMØTE					00:20
08:45	BANE STENGT - INSPEKSJON					
09:00	200m Flying (kvalik)					
		KJr.	2	2	00:01	00:03
		MJr. / MSr.	2	2	00:01	00:06
		M30-39	3	3	00:01	00:10
		M40-49	1	1	00:01	00:12
		M50-59	4	4	00:01	00:18
		M60+	2	2	00:01	00:21
			14			
09:21	PAUSE					00:15
09:45	Sprint					
	Gull	KJr.	2	3	00:03	00:09
	Finale	MJr. / MSr.	2	3	00:03	00:18
	Gull	M30-39	2	3	00:03	00:27
	Finale	M40-49/M30-39	2	3	00:03	00:36
	Bronse	M50-59	2	3	00:03	00:45
	Gull	M50-59	2	3	00:03	00:54
	Gull	M60+	2	3	00:03	01:03
10:48	PAUSE					00:12
11:00	PREMIEUTDELING Sprint					00:15
11:15	LUNSI					00:30
11:45	Poengløp					
	Felt 3: 20 km. (100 runder)	Mjr., MSr., M30-39, M40-49	8	1	00:25	00:25
	Felt 4: 10km. (50 runder)	M50-59, M60+	10	1	00:20	00:45
			18			
12:30	PAUSE					00:15
12:45	Eliminasjon					
	Felt 3: 3km. (15 runder)	Mjr., MSr., M30-39, M40-49	8	1	00:10	00:10
	Felt 4: 2.6km. (13 runder)	M50-59	7	1	00:08	00:18
			15			
13:03	Premiesermoni Poeng					00:15
13:18	Premiesermoni Eliminasjon					00:15
13:33	Dag 2 ferdig					