

Søndag, 12.01.2025

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

Klokkeslett	Øvelse/aktivitet	Klasse	Deltagere	Antall heat
08:00	LAGLEDERMØTE			
08:45	BANE STENGT - INSPEKSJON			
09:00	200m Flying (kvalik)			
		K/M11-12	2	2
		M13-14	6	6
		M15-16	8	8
		KJr.	2	2
		MJr. / MSr.	2	2
		M30-39	3	3
		M40-49	1	1
		M50-59	4	4
		M60+	2	2
			30	
09:45	PAUSE			
10:00	Sprint			
	Finale (ikke tellende)	K/M11-12	2	3
	Bronse	M13-14	2	3
	Gull	M13-14	2	3
	Bronse	M15-16	2	3
	Gull	M15-16	2	3
	Gull	KJr.	2	3
	Finale (ikke tellende)	MJr. / MSr.	2	3
	Gull	M30-39	2	3
	Finale (ikke tellende)	M40-49/M30-39	2	3
	Bronse	M50-59	2	3
	Gull	M50-59	2	3
	Gull	M60+	2	3
11:48	PAUSE			
12:00	PREMIEUTDELING Sprint			
12:15	LUNSJ			
12:45	Poengløp			
	Felt 1: 6km. (30 runder)	K/M11-12/13-14	8	1
	Felt 2: 10km. (50 runder)	M15-16, Kjr., K40-49	8	1
	Felt 3: 20 km. (100 runder)	Mjr., MSr., M30-39, M40-49	8	1
	Felt 4: 10km. (50 runder)	M50-59, M60+	10	1
			34	
14:05	PAUSE			
14:20	Eliminasjon			
	Felt 1: 3km. (15 runder)	K/M11-12/13-14	8	1
	Felt 2: 3km. (15 runder)	M15-16, Kjr., K40-49	8	1
	Felt 3: 3km. (15 runder)	Mjr., MSr., M30-39, M40-49	8	1
	Felt 4: 2.6km. (13 runder)	M50-59	7	1
			31	
14:58	Premiesermoni Poeng			
15:13	Premiesermoni Eliminasjon			
15:28	Dag 1 ferdig			