

## TÄVLINGSPROGRAM

DAG	TID	KLASSER	DIVISIONERING	UTAGNINGS TÄVLINGAR	FINALER	ANTECKNINGAR
lör 2 mars	09:00	MEDEL D (9 st)	1 km K			Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 15 min
	09:10	MEDEL H (8 st)	1 km K			Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 15 min
	09:20	AVANCERAD D (1 st)	1,4 km F			Intervallstart 30 sek Tidsåtgång <u>8</u> min
	09:25	AVANCERAD H ( 2 st)	1,4 km F			Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 8 min
	09:40	NYBÖRJARE D (1 st)	50 m K			Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 2 min
	<b>09:45 - 10:15 PAUS - FIKA</b>					
	10:20	AVANCERAD D		7,7 km F		Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 40 min
	10:30	AVANCERAD H		7,7 km F		Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 40 min
	10:15	MEDEL D		2,6 km K		Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 30 min

	10:35	MEDEL H		2,6 km K		Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 30 min
	11:15	NYBÖRJARE D		100 m		
<b>11:20 - 13:30 PAUS - LUNCH</b>						
	13:45	STAFETT MIX (2 D + 2 H)		4 x 1 km F		Masstart 5 lag Tidsåtgång 60 min
<b>FINALER</b>						
<b>Sön 3 mars</b>	09:00	AVANCERAD D			5,2 km F	Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 30 min
	09:20	AVANCERAD H			5,2 km F	Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 25 min
	09:50	MEDEL D			2,6 km F	Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 30 min
	10:15	MEDEL H			2,6 km F	Intervallstart 30 sek Tidsåtgång 30 min
	10:50	NYBÖRJARE D			100 m K	Intervallstart Tidsåtgång 3 min
<b>11:00 - 11:40 PAUS - LUNCH</b>						
	<b>11:45 - 12:00</b>	<b>PRISCEREMONIER</b>				<b>AVSLUT</b>