

Rennprogram NC junior Lygna

Torsdag

- 10.00-17.00 Løypene er åpne for offisiell trening
10.00-17.00 Rennkontoret er åpent
19.00 Lagledermøte på Lygnasæter for fre-, lør- og søndag.

Fredag

- 08.00-17.00 Rennkontor på stadion er åpent.
10.00 Første start 5 km (alt. A) fristil intervallstart J19/20-J18-J17 med 15 sek. startintervall.
Ca. 11.05 Første start 10 km (2*5 km alt. A) fristil intervallstart M19/20-M18-M17 med 15 sek. startintervall.
15.00-17.00 Utlevering av startnummer kretsvis for lørdag på rennkontoret på stadion.

Lørdag

- 07.00-19.00 Rennkontor på stadion er åpent.
09.00 Første start prolog klassisk sprint M17-M18-M19/20 (1,7 km) med 15 sek. startintervall.
Ca. 13.00 Finale M17-M18-M19/20
13.30 Første start prolog klassisk sprint K17-K18-K19/20 (1,4 km) med 15 sek. startintervall.
Ca. 16.30 Finale K17-K18-K19/20
17.30-19.00 Utlevering av startnummer kretsvis for søndag på rennkontoret på stadion.

Søndag

- 08.00-16.00 Rennkontor på stadion er åpent.
10.00 Første start 5 km(alt. B) friteknikk intervallstart J17- J18
10 km(2*5 km alt. B) J19/20 med 15 sek. startintervall.
11.15 Første start 7,5 km(5 km alt. B + 2,5 km)
friteknikk intervallstart M17- 10 km(2*5km alt. B)M18 –
15 km(3*5 km alt. B) M19/20 med 15 sek. startintervall.