

Klasse	Start	Løype	Runde- distanse	Runder	Total distanse	Forventet vinnertid	Vinner i mål	Seremoni
<i>Lagledermøte kl 08:15</i>								
<i>Trening til kl 08:50</i>								
M 8-9 og K 8-9	09:00	Grønn	1,1	2	2,2	00:12	09:12	09:40
M 6-7 og K 6-7	09:00	Grønn	1,1	1	1,1	00:08	09:08	
M 10 og K 10	09:20	XCC	1,6	2	3,2	00:10	09:30	10:00
M 11-12	09:35	XCC	1,6	3	4,8	00:15	09:50	10:25
K 11-12	09:55	XCC	1,6	3	4,8	00:16	10:11	
M 13-14	10:15	XCC	1,6	3	4,8	00:14	10:29	11:10
K 13-14	10:35	XCC	1,6	3	4,8	00:15	10:50	11:30
<i>Lagledermøte kl 11:00 for startende kl 11:30 og senere</i>								
<i>Trening fra kl 11:00 til kl 11:25</i>								
M Elite	11:30	XCC	1,6	6	9,6	00:23	11:53	12:30
M Junior	12:00	XCC	1,6	5	8,0	00:20	12:20	13:00
K Elite	12:30	XCC	1,6	5	8,0	00:22	12:52	13:30
K Junior	12:30	XCC	1,6	4	6,4	00:19	12:49	
K 15-16	13:00	XCC	1,6	3	4,8	00:15	13:15	14:00
K Master 30-34 og 35-39	13:00	XCC	1,6	3	4,8	00:18	13:18	
K Master 40-44 og 45-49	13:00	XCC	1,6	3	4,8	00:18	13:18	
K Master 50-54 og 55-59	13:00	XCC	1,6	3	4,8	00:19	13:19	
K Master 60-64 og 65-69	13:00	XCC	1,6	3	4,8	00:20	13:20	
K Master 70+	13:00	XCC	1,6	3	4,8	00:20	13:20	
K Sport 17+	13:00	XCC	1,6	3	4,8	00:19	13:19	
<i>Trening i rød løype fra kl 13:25 til 13:50 bak siste rytter i fartsretning fra start</i>								
M 15-16	14:00	XCC	1,6	4	6,4	00:18	14:18	15:15
M Master 30-34 og 35-39	14:01	XCC	1,6	4	6,4	00:18	14:19	
M Master 40-44 og 45-49	14:01	XCC	1,6	4	6,4	00:18	14:19	
M Master 50-54 og 55-59	14:01	XCC	1,6	4	6,4	00:18	14:19	
M Master 60-64 og 65-69	14:01	XCC	1,6	3	4,8	00:18	14:19	
M Master 70+	14:01	XCC	1,6	3	4,8	00:18	14:19	
M Sport 17+	14:01	XCC	1,6	3	4,8	00:18	14:19	