

NNM enkeltdistanser, lagtempo/ kretsløp i Harstad 22-23.02.2020

Foreløpig tidsplan.

			inkl. flytting av start
Lørdag			
1300:	500 m senior, veteran, junior C.	5 par	10 min
1310:	100 m 12 år, 11 år, 10 år, rekrutter	17 par	25 min
1335 – 1400:	Pause		
1400:	1500 m junior C	1 par	5 min
1405	1000 m senior,veteran, 12 år	6 par	20 min
1425	400 m 10 år, rekrutter	13 par	25 min
1450 – 1520	Pause		
1520	3000 m senior kvinner	1 par	8 min
1528	5000 m senior menn	2 par	20 min
1550	Ferdig første dag.		

Søndag			
1100	1500 m senior, veteran	4 par	15 min
1115	1000 m junior C	1 par	5 min
1120	500 m 12-11 år	2 par	5 min
1125	100 m 10 år, rekrutter	15 par	20 min
1145 – 1215	Pause		
1215	5000 m senior kvinner	1 par	12 min
1227	3000 m junior C	1 par	8 min
1240	10000 m senior	1 par	20 min
1300	1500 m 12-11 år	2 par	10 min
1310	500 m 10 år	3 par	10 min
1320	400 m	5 par	12 min
1332 – 1350	Pause		
1350	Lagtempo, senior	2 lag	13 min
	Lagtempo, 4 runder	3 lag	15 min
1420	Ferdig andre dag.		

Endelig tidsplan blir satt opp etter trekking av par fredag.

18.02.2020 Olaf