

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	09:30
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	1,5	2	3	00:11	09:31	09:50
K 11-12	09:35	XCC	1,5	3	4,5	00:17	09:52	10:15
M 11-12	09:55	XCC	1,5	3	4,5	00:13	10:08	10:30
K 13-14	10:15	XCC	1,5	3	4,5	00:15	10:30	11:00
M 13-14	10:35	XCC	1,5	4	6	00:15	10:50	11:15
M 15-16	11:00	XCC	1,5	5	7,5	00:17	11:17	11:45

<i>Lagledermøte kl 11:30 for startende kl 12:00 og senere</i>								
<i>Trening fra kl 11:25 til kl 11:55</i>								
K Elite	12:00	XCC	1,5	6	9,0	00:24	12:24	12:45
K Junior	12:30	XCC	1,5	5	7,5	00:21	12:51	13:15
K 15-16	12:30	XCC	1,5	4	6,0	00:18	12:48	
K Master 30-34 og 35-39	12:30	XCC	1,5	4	6,0	00:22	12:52	
K Master 40-44 og 45-49	12:30	XCC	1,5	4	6,0	00:22	12:52	
K Master 50-54 og 55-59	12:30	XCC	1,5	4	6,0	00:22	12:52	
K Master 60-64 og 65-69	12:30	XCC	1,5	3	4,5	00:17	12:47	13:40
K Master 70-74	12:30	XCC	1,5	3	4,5	00:17	12:47	
K Master 75-79	12:30	XCC	1,5	3	4,5	00:17	12:47	
K Master 80+	12:30	XCC	1,5	3	4,5	00:17	12:47	
K Sport 17+	12:30	XCC	1,5	3	4,5	00:17	12:47	
M Elite	13:25	XCC	1,5	7	10,5	00:22	13:47	14:15
M Junior	13:55	XCC	1,5	6	9,0	00:20	14:15	14:45
M Master 30-34 og 35-39	14:25	XCC	1,5	5	7,5	00:18	14:43	
M Master 40-44 og 45-49	14:25	XCC	1,5	5	7,5	00:18	14:43	
M Master 50-54 og 55-59	14:25	XCC	1,5	5	7,5	00:18	14:43	
M Master 60-64 og 65-69	14:25	XCC	1,5	3	4,5	00:17	14:42	15:00
M Master 70-74	14:25	XCC	1,5	3	4,5	00:16	14:41	
M Master 75-79	14:25	XCC	1,5	3	4,5	00:16	14:41	
M Master 80+	14:25	XCC	1,5	3	4,5	00:16	14:41	
M Sport 17+	14:25	XCC	1,5	4	6,0	00:16	14:41	