



### Program trening Fredag 13. januar 2012 Simostranda IL

10:00 -16:00	Offisiell trening
16:15 - 17:00	Lagledermøte på Eikvang Simostranda

### Program Supersprint Lørdag 14. januar 2012 Simostranda IL

08:30 -09:40	Innskyting Menn 19, Menn 20-21, Kvinner Senior, Kvinner 20-21, Kvinner 19, Menn Senior
09:50	Prolog Menn 19, Menn 20-21, Kvinner Senior
10:50	Finale Menn 19
11:15	Finale Menn 20-21
11:35	Finale Kvinner Senior
12:05	Prolog Kvinner 20-21, Kvinner 19, Menn Senior
12:50	Finale Kvinner 20-21
13:10	Finale Kvinner 19
13:35	Finale Menn Senior
14:00 - 15:10	Innskyting Menn 18, Menn 17, Kvinner 18, Kvinner 17
15:20	Prolog Menn 18, Menn 17, Kvinner 18, Kvinner 17
16:40	Finale Menn 18
17:05	Finale Menn 17
17:30	Finale Kvinner 18
17:55	Finale Kvinner 17
18:20	Siste løper i mål

### Program Sprint Søndag 15. januar 2012 Simostranda IL

08:30 -09:40	Innskyting Menn 19, Menn 20-21, Menn Senior, Kvinner Senior, Kvinner 20-21, Kvinner 19
09:50	Start første pulje 20 sek startintervall
	Menn 19
	Menn 20/21
	Menn Senior
	Kvinner Senior
	Kvinner 20/21
	Kvinner 19
11:45- 12:55	Innskyting Menn 18, Menn 17, Kvinner 18, Kvinner 17
13:05	Start andre pulje 20 sek startintervall
	Menn 18
	Menn 17
	Kvinner 18
	Kvinner 17
14:55	Antatt siste løper i mål