Tidskjema for NM-helga

Fredag 20. september:
Første start kl. 17:00. Et minutts startintervall i hver klasse.

Lørdag 21. september:
Første start prolog i O-idol (D/H 16) kl. 09:30.
Første start prolog i NM-klassene kl. 10:00. Et minutts startintervall i hver klasse.

Semifinaler – første semifinale starter kl. 13:30
De 30 beste i hver av klassene går videre fra prolog til semifinaler. 3 semifinaler á 10 løpere i hver klasse. Semifinalene gjennomføres med gaflingen «Runners Choice». 3 minutter mellom hvert semifinaleheat.

Finaler – første finale starter kl. 15:30
De 3 beste i hver av klassenes 3 semifinaler, pluss fjerdeplass med beste tid (Lucky loser) går videre fra semifinalene til finale. Finalene gjennomføres uten gafling. 10 minutter mellom hvert finaleheat. Opprop 3 minutter før start.

«Åpne» semifinaleheat fra kl. 14:50
For de som ikke kvalifiserer seg til semifinalene er det anledning å løpe igjennom semifinaleløypene med «Runners Choice» uten tidtaking fra kl. 14:50. De «åpne» semifinaleheatene kjøres med to minutters intervall. Møt opp ved start for semifinalene. Heatene fylles opp fortløpende uten hensyn til kjønn og klasser.

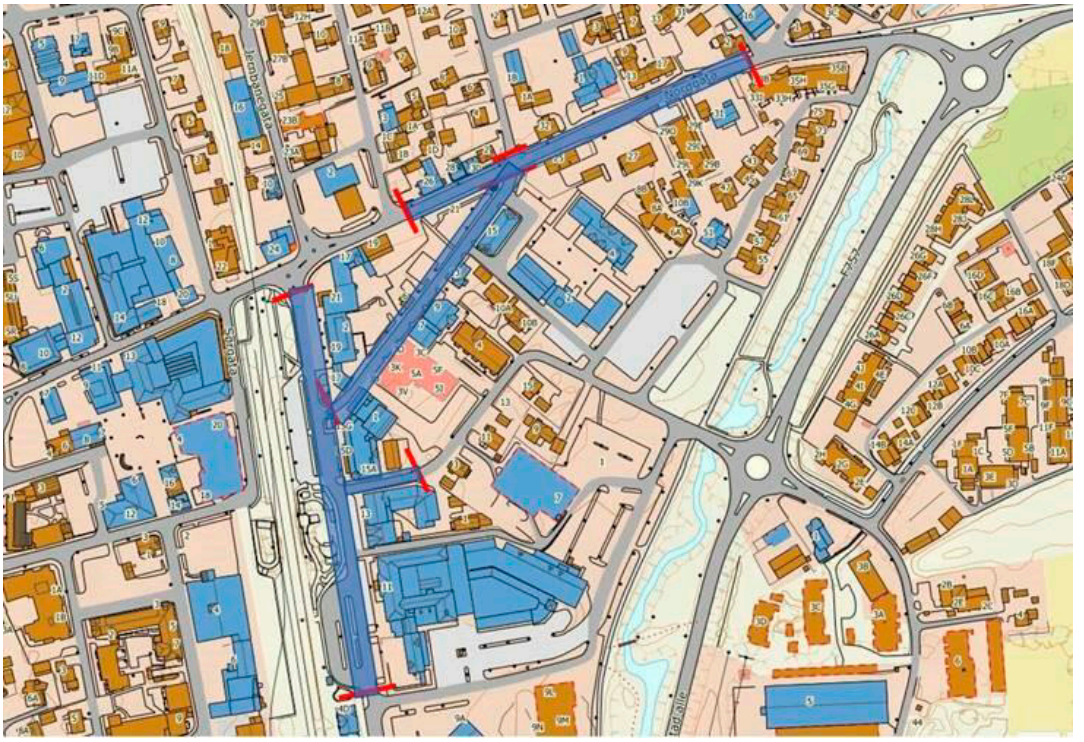
Søndag 22. september
NM-stafetten starter på arena.
Veksling på arena.

- H17 – 20 starter kl. 10:00
- D17 – 20 starter kl. 11:30

Norgescup fellesstart for D/H 21 starter ca. 1,8 km fra arena (ca. 20 minutter å gå).

- H 21 starter kl. 09:30
- D 21 starter kl. 10:00

Kart over gater stengt for biltrafikk:



noname
NORGESHUS Mikael Wik AS
Verdal kommune
Værdalsbruket AS
Trøndelag fylkeskommune
INOV