

# Foreløpig tidsskjema

## NC 9 OSLO IDRETTLAG

Sist oppdatert

SIST OPPDATERT: 05.11.2023



Fullstendig deltakerliste finner du her:

<https://isonen.no/event/clnsy9bte007d74017picvkd2/>

### LØRDAG 09.12.2023

Klasse	Segment		Antall		Sluttidspunkt	
			løpere	Starttidspunkt		
Oppvisning	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	7 ca.	9:00:00	ca.	9:32:35
Oppvisning	Friløp	Oppvarmingsgruppe 2	8 ca.	9:32:35	ca.	10:09:15
Cubs Gutter	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	1 ca.	10:09:15	ca.	10:13:50
Springs Gutter	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	1 ca.	10:09:15	ca.	10:18:25
Basic Menn	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	2 ca.	10:09:15	ca.	10:28:05
Novice/Novice A Gutter KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 1	1 ca.	10:09:15	ca.	10:33:25
Novice/Novice A Jenter KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 1	4 ca.	10:33:25	ca.	10:58:45
Novice/Novice A Jenter KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 2	5 ca.	10:58:45	ca.	11:29:25
Vanning 20 min			ca.	11:29:25	ca.	11:49:25
Novice/Novice A Jenter KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 1	6 ca.	11:49:25	ca.	12:25:25
Novice/Novice A Jenter KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 2	7 ca.	12:25:25	ca.	13:06:45
Novice/Novice A Jenter KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 3	7 ca.	13:06:45	ca.	13:48:05
Vanning + pause 30 min			ca.	13:48:05	ca.	14:18:05
Junior/Junior A Kvinner KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 1	5 ca.	14:18:05	ca.	14:52:25
Junior/Junior A Kvinner KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 2	5 ca.	14:52:25	ca.	15:26:45
Junior/Junior A Kvinner KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 1	4 ca.	15:26:45	ca.	15:55:25
Vanning 15 min			ca.	15:55:25	ca.	16:10:25
Junior/Junior A Kvinner KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 2	4 ca.	16:10:25	ca.	16:39:05
Junior/Junior A Kvinner KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 3	5 ca.	16:39:05	ca.	17:13:25
Senior/Senior A Kvinner KP	Kortprogram	Oppvarmingsgruppe 1	5 ca.	17:13:25	ca.	17:47:45
Vanning 15 min			ca.	17:47:45	ca.	18:02:45
Synkro Juvenile	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	1 ca.	18:02:45	ca.	18:12:45
Synkro Mixed Age	Friløp	Oppvarmingsgruppe 2	1 ca.	18:12:45	ca.	18:22:45

### SØNDAG 10.12.2023

Klasse	Segment		Antall		Sluttidspunkt	
			løpere	Starttidspunkt		
Cubs under 13 år Jenter	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	1 ca.	9:00:00	ca.	9:08:35
Cubs over 13 år Jenter	Friløp	Oppvarmingsgruppe 2	2 ca.	9:08:35	ca.	9:17:45
Springs Jenter	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	7 ca.	9:17:45	ca.	9:53:50
Novice/Novice A Gutter FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	1 ca.	9:53:50	ca.	10:04:55
Novice/Novice A Jenter FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	4 ca.	10:04:55	ca.	10:29:15
Novice/Novice A Jenter FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 2	5 ca.	10:29:15	ca.	11:04:40
Vanning 20 min			ca.	11:04:40	ca.	11:24:40
Novice/Novice A Jenter FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	6 ca.	11:24:40	ca.	12:06:10
Novice/Novice A Jenter FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 2	7 ca.	12:06:10	ca.	12:53:45
Novice/Novice A Jenter FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 3	7 ca.	12:53:45	ca.	13:41:20
Vanning + pause 30 min			ca.	13:41:20	ca.	14:11:20
Junior/Junior A Kvinner FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	5 ca.	14:11:20	ca.	14:50:40
Junior/Junior A Kvinner FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 2	5 ca.	14:50:40	ca.	15:30:00
Junior/Junior A Kvinner FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	4 ca.	15:30:00	ca.	16:02:40
Vanning 20 min			ca.	16:02:40	ca.	16:22:40
Junior/Junior A Kvinner FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 2	4 ca.	16:22:40	ca.	16:55:20
Junior/Junior A Kvinner FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 3	5 ca.	16:55:20	ca.	17:34:40
Senior/Senior A Kvinner FP	Friløp	Oppvarmingsgruppe 1	5 ca.	17:34:40	ca.	18:16:30