



## Stockholmscrossen

2020-09-12

Träning A	<b>09:00</b>	20 min
Träning B	09:25	20 min
Träning C+Tjej+D jämna	09:50	20 min
Träning C+Tjej+D ojämna	10:15	20 min
Paus	10:40	30 min
Heat 1 A	<b>11:10</b>	20 min + 2 varv
Heat 1 B	11:40	15 min + 2 varv
Kval 1 C+Tjej	12:05	10 min + 1 varv
Kval 2 C+Tjej	12:20	10 min + 1 varv
Paus	<b>12:35</b>	1 tim
Träning D	13:35	Sightinglap
Heat 1 C+Tjej grupp 1	13:40	15 min + 2 varv
Heat 1 C+Tjej grupp 2 +D	14:05	15 min + 2 varv
Heat 2 A	14:30	20 min + 2 varv
Heat 2 B	15:00	15 min + 2 varv
Heat 2 C+Tjej grupp 1	15:25	15 min + 2 varv
Heat 2 C+Tjej grupp 2 +D	15:50	15 min + 2 varv

Tider med fet stil är fasta.

Övriga tider är ungefärliga då vi kör löpande.

Klass Tjej och D kör tillsammans med C men med egna resultatlistor och pokaler.

Klass D kör inte kval utan går direkt till grupp 2.