

XCC (15/7) - Gemensam start och kortare åktider				
Klass	Start	# varv	Banlängd	Total distans
Flickor 9-10	08:30	3	0,9 km	2,7 km
Flickor 11-12	08:30	3	0,9 km	2,7 km
Pojkar 11-12	08:45	4	0,9 km	3,6 km
Pojkar 9-10	09:00	4	0,9 km	3,6 km
Flickor 13-14	10:00	5	0,9 km	4,5 km
Pojkar 13-14	10:20	5	0,9 km	4,5 km
Flickor 15-16	10:45	6	0,9 km	5,4 km
Pojkar 15-16	11:05	6	0,9 km	5,4 km
Damer 30	12:00	5	0,9 km	4,5 km
Damer 40	12:00	5	0,9 km	4,5 km
Damer 50	12:00	5	0,9 km	4,5 km
Damer 60	12:00	5	0,9 km	4,5 km
Damer Sport	12:25	4	0,9 km	3,6 km
Herrar Sport	12:25	4	0,9 km	3,6 km
Herrar 30	13:40	6	0,9 km	5,4 km
Herrar 40	14:05	6	0,9 km	5,4 km
Herrar 50	14:30	6	0,9 km	5,4 km
Herrar 60	14:30	6	0,9 km	5,4 km
Damer Junior	15:30	8	0,9 km	7,2 km
Herrar Junior	16:00	9	0,9 km	8,1 km
Damer Senior	16:50	9	0,9 km	8,1 km
Herrar Senior	17:20	10	0,9 km	9 km

XCE (16/7) - Sprint, tidskval och elimineringsheat			
Klass	Start		Banlängd
Ungdom 9-16			
- Tidskval	08:30		0,9 km
- Elimineringsheat	10:00		0,9 km
Dam / Herr 30-60			
- Tidskval	16:00		0,9 km
- Elimineringsheat	16:30		0,9 km

XCR (17/7) - Stafett med tremannalag		
Klass	Start	Distans
Stafett Ungdom 9-12 år	11:00	3 x 3,3 km
Stafett Ungdom 13-16 år	12:30	3 x 3,3 km
Stafett Senior	14:00	3 x 3,8 km
Stafett Föräldrar	15:30	3 x 3 km
Stafett Företag	15:30	3 x 3 km

XCO (17/7) - Gemensam start och längre distanser				
Klass	Start	# varv	Banlängd	Total distans
Herrar Sport	08:30	3	3,3 km	9,9 km
Damer Sport	08:33	2	3,3 km	6,6 km
Flickor Nybörjare 6-7år	10:00	1	-	-
Pojkar Nybörjare 6-7år	10:00	1	-	-
Flickor Nybörjare 8-10år	10:15	1	-	-
Pojkar Nybörjare 8-10år	10:15	1	-	-

XCO (18/7) - Gemensam start och längre distanser				
Klass	Start	# varv	Banlängd	Total distans
Pojkar 13-14	08:30	3	3,5 km	10,5 km
Flickor 13-14	09:30	3	3,5 km	10,5 km
Damer 30	10:40	4	3,5 km	14 km
Damer 40	10:40	4	3,5 km	14 km
Damer 50	10:40	3	3,5 km	10,5 km
Damer 60	10:40	3	3,5 km	10,5 km
Pojkar 15-16	12:35	4	3,8 km	15,2 km
Flickor 15-16	13:50	3	3,8 km	11,4 km
Herrar 30	15:20	5	3,8 km	19 km
Herrar 40	15:22	5	3,8 km	19 km
Herrar 50	17:15	4	3,8 km	15,2 km
Herrar 60	17:17	4	3,8 km	15,2 km

XCO (19/7) - Gemensam start och längre distanser				
Klass	Start	# varv	Banlängd	Total distans
Pojkar 11-12	08:00	2	3,3 km	6,6 km
Pojkar 9-10	08:04	1	3,3 km	3,3 km
Flickor 11-12	08:55	2	3,3 km	6,6 km
Flickor 9-10	08:59	1	3,3 km	3,3 km
Herrar Junior	10:00	5	3,8 km	19 km
Damer Senior	11:40	6	3,8 km	22,8 km
Damer Junior	11:45	4	3,8 km	15,2 km
Herrar Senior	13:50	7	3,8 km	26,6 km