Fredag 7 april 2017 Normalprogram

13-14 år gutter og jenter

4 km

2km+1km+1km tillegg 0, 30 min

15-16 år jenter

6 km

2km+2km+2km tillegg 0,30 min

15- 16 år gutter

7,5 km

2,5 km+2,5 km+ 2,5 km tillegg 0,30 min

Kvinner 17-19 år

12,5 km

5x 2,5 km L+S+L+S tillegg 1min

Herrer 17-19 år

15 km

5x 3km L+S+L+S tillegg 1min

Kvinner 20-21 år

12,5 km

5x 2,5km L+S+L+S tillegg 1min

Menn 20-21 år

15 km

5x3km L+S+L+S tillegg 1 min

Senior Kvinner

15 km

5x 3km L+S+L+S tillegg 1 min

Senior Menn

20 km

5x (3+1km) L+S+L+S tillegg 1 min

Lørdag 8 april 2017 Sprint

13-14 år gutter og jenter

3 km

1km+1km+1km strafferunde 100m

15-16 år Jenter

4km

2km+1km+1km strafferunde 100km

15-16 år Gutter

5 km

2km+2km+1km strafferunde 100m

Menn 17-19 år

7,5 km

 3x 2,5 km L+S strafferunde 150m

Kvinner 17-19 år

6 km

2km+2km+2km L+S strafferunde 150m

Menn 20-21 år

10 km

3x 3,3 km L+S strafferunde 150 m

Kvinner 20-21 år

7,5 km

3x 2,5 km L+S strafferunde 150m

Menn Senior

10 km

3x 3,3 km L+S strafferunde 150m

Kvinner Senior

7,5km

3x 2,5 km L+S strafferunde 150m

Søndag 9 april Fellesstart

Klasser Runder Totallengde Skyting

Menn 17-19 år 5x 2km 10km L+L+S+S

Kvinner 17-19 år 5 x1,5 km 7,5 km L+L+S+S

Menn 20-21 år 5x 2,5 km 12,5 km L+L+S+S

Kvinner 20-21 år 5x2 km 10 km L+L+S+S

Menn senior 5x 3Km 15 km L+L+S+S

Kvinner Senior 5x 2.5 km 12.5km L+L+S+S

Stafferunder 150m

Stafett søndag 9 april

Jenter 13-16 år 3 x 1km Veksling L+L 3 ekstraskudd pr skyting

3x 1km Veksling L+L 3 ekstraskudd pr. skyting

3x1km Mål L+L 3 ekstraskudd pr skyting

Gutter 13-16 år 3x 1km Veksling 3 ekstraskudd pr. skyting

3x 1km Veksling 3 ekstraskudd pr, skyting

3x 1km Mål L+L 3 ekstraskudd pr skyting

’Strafferunder 100m