

torsdag 10 januari 2019

Start	Slut	Tid	P, Q	T/P	SM	StTr	Aktivitet	Övrigt
19:00	20:00	01:00			x	x	Lottning och parsammansättning	Plats: ÖIP, Sölk:s klubbrum

fredag 11 januari 2019

Start	Slut	Tid	P, Q	T/P	SM	StTr	Aktivitet	Övrigt
16:30	17:30	01:00			x		Uppvärmning på is	
17:00	17:30	00:30			x		Lagledarmöte	
17:30	17:50	00:20			x		Prepp av banan	
17:50	17:55	00:05			x		Invigningstal & nationalsång	
17:55	17:57	00:02			x		Provskott alt testpar 100m	
18:00	18:36	00:36	18	2:00	R1		500m SM: DJ, HJ, DS, HS	
18:36	19:06	00:30			x		Paus & Prepp Ismaksinen ut ca 18:45-19:00 (15'), Uppvärmning (6')	
19:06	19:26	00:20	8	2:30	R2		1 000m SM: DJ, HJ...	
19:26	19:41	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5')	
19:41	20:03	00:22	9	2:30	R2		1 000m SM: ...HJ, DS, HS	

lördag 12 januari 2019

Start	Slut	Tid	P, Q	T/P	SM	StTr	Aktivitet	Övrigt
08:30	09:00	00:30			x	x	Uppvärmning på is	
08:45	09:00	00:15			x	x	Lagledarmöte	För både sprint, allround & Trophy ledare
09:00	09:25	00:25			x		Prepp av banan	
09:25	09:27	00:02			x		Provskott alt testpar 100m	
09:30	09:58	00:28	14	2:00	R3		500m SM: DJ, HJ, DS	
09:58	10:13	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5')	
10:13	10:43	00:30	15	2:00	R3		500m SM: HS, DV, HV	
10:43	11:13	00:30			x		Prepp av hela banan (25'), Uppvärmning (5')	
11:13	11:33	00:20	8	2:30	R4		1 000m SM: DJ, HJ	
11:33	11:48	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5')	
11:48	12:10	00:22	9	2:30	R4		1 000m SM: DS, HS	
12:10	12:25	00:15			x		Uppvärmning på is	
12:25	12:45	00:20			x		Prepp av hela banan (15'), Uppvärmning (5'), Flytt av start	
12:45	12:49	00:04	2	2:00	R1		100m StTr: F8, P8	Vi startar inte före 12:45
12:49	13:47	00:57	23	2:30	R1		500m StTr: F9-10, P9-10, F11-12, P11-12, F13-14, P13-14, P15-16, HS Xtra	
13:47	14:02	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5'), Flytt av start	
14:02	14:36	00:34	17	2:00	R2		300m StTr: F8, P8, F9-10, P9-10, F11-12, P11-12	
14:36	14:51	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5')	
14:51	14:57	00:06	2	3:00	R2		1 500m StTr: P15-16, HS Xtra	Ev. parallellt uppvärming för SM på uppv.-banan.
14:57	15:02	00:05			x		Flytt av start och mål	
15:02	15:14	00:12	4	3:00	R2		1 000m StTr: F13-14, P13-14	Ev. parallellt uppvärming för SM på uppv.-banan.
15:14	15:19	00:05			x		Flytt av mål	
15:19	15:22	00:03	1	3:00	x		Masstart 1 varv: F-8, P8	
15:22	15:28	00:06	1	6:00	x		Masstart 3 varv: F9-10, P9-10, F11-12, P11-12	
15:28	15:37	00:09	1	9:00	x		Masstart 6 varv: F13-14, P13-14, P15-16, HS Xtra	
15:37	15:57	00:20			x		Prepp av hela banan (15'), Uppvärmning (5'), Flytt av start	
15:57	16:42	00:45	15	3:00	R5		1 500m SM: DJ, DV, HV	Vi startar inte före 15:55
16:42	16:57	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5'), Flytt av start	
16:57	17:27	00:30	4	7:30	R6		3 000m SM: HJ, DS	Quartett
17:27	17:45	00:18	2	9:00	R7		5 000m SM: HS	Quartett
19:30	23:59	04:29			x	x	Kamratmåltid: Hotel Scandic Ariadne	

söndag 13 januari 2019

Start	Slut	Tid	P, Q	T/P	SM	StTr	Aktivitet	Övrigt
07:45	08:15	00:30			x	x	Uppvärmning på is	
08:00	08:15	00:15			x	x	Lagledarmöte	
08:15	08:45	00:30			x		Prepp av hela banan (15'), Uppvärmning (5')	
08:45	08:49	00:04	2	2:00	R3		100m StTr: F8, P8	
08:49	09:36	00:47	19	2:30	R3		500m StTr: F13-14, P13-14, F11-12, P11-12, F9-10, P9-10	OBS! Omvänd klassordning.
09:36	09:51	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5'), Flytt av start	
09:51	09:56	00:05	2	2:30	R3		1 000m StTr: P15-16, HS Xtra	
09:56	10:11	00:15	6	2:30	R4		1 000m StTr: F11-12, P11-12	
10:11	10:12	00:01					TÄVLINGSBYTE: StTr → SM	
10:12	10:25	00:12	5	2:30	R8		1 000m SM: DJ	Vi startar inte före 10:10
10:25	10:40	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5')	Prisutdelning: F11-12, P11-12
10:40	11:05	00:25	10	2:30	R8		1 000m SM: DV, HV	
11:05	11:20	00:15			x	x	Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5')	
11:20	11:42	00:22	11	2:00	R4		300m StTr: F8, P8, F9-10, P9-10	
11:42	11:54	00:12	4	3:00	R4		1 500m StTr: F13-14, P13-14	
11:54	11:55	00:01					TÄVLINGSBYTE: StTr → SM	
11:55	12:31	00:36	12	3:00	R9		1 500m SM: HJ, DS, HS	
12:31	12:46	00:15			x	x	Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5')	Prisutdelning: F8, P8, F9-10, P9-10, F13-14, P13-14
12:46	13:00	00:14	2	7:00	R4		3 000m StTr: P15-16, HS Xtra	Ej Q., då 1 + 2 åkare i olika klasser
13:00	13:01	00:01					TÄVLINGSBYTE: StTr → SM	
13:01	13:33	00:32	4	8:00	R10		3 000m SM: DJ, DV	Quartett
13:33	13:48	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5')	Prisutdelning: P15-16, HS Xtra
13:48	14:28	00:40	5	8:00	R10		3 000m SM: HV	Quartett
14:28	14:43	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5')	
14:43	15:23	00:40	4	10:00	R11		5 000m SM: HJ, DS	Quartett
15:23	15:38	00:15			x		Prepp av tävlingsbanan (10'), Uppvärmning (5')	
15:38	15:58	00:20	1	20:00	R12		10 000m SM: HS	Quartett
16:30	17:15	00:45			x	x	Prisutdelning	