

# KONNERUDRENNET 2021 14. MARS KJØREPLAN

K O N N E R U D R E N N E T  S Ø N D A G  1 4  ·  M A R S  2 0 2 0	Parkering 1 Konnerudhallen Torsbergveien 23 07:45-10:15	Pulje 1	Løype åpen 08:15 - 08:45								
			Arena område 08:00 - 09:50								
			Klasse	Distanse	Løperere	Ledere	min pr klasse	Start	Start slutt	Målgang siste	
							15 sek st.int	08:00:00	Innslipp/oppvarming		
			G10	1KM	24		00:06:00	09:00:00	09:06:00		
			J10	1KM	25		00:06:15	09:06:15	09:12:30		
			G9	1KM	20		00:05:00	09:12:45	09:17:45		
			J9	1KM	17		00:04:15	09:18:00	09:22:15		
			G8	1KM	12		00:03:00	09:22:30	09:25:30		
			J8	1KM	22		00:05:30	09:25:45	09:31:15	09:40:00	
			120	80		Sum					
					Sum kohort	200					
	Pause arena 45min										
	Parkering 2 Konnerud fotball Jarlsbergveien 90 09:30-12:00	Pulje 2	Venteområde 09:50 - 10:50								
			Løype åpen 10:05 - 10:35								
			Arena område 10:35 - 11:40								
			Klasse	Distanse	Løperere	Ledere	min pr klasse	Start	Start slutt	Målgang siste	
							15 sek st.int	10:35	Innslipp/oppvarming		
			G12	2KM	40		00:10:00	10:50:00	11:00:00		
			J12	2KM	24		00:06:00	11:00:15	11:06:15		
G11			2KM	28		00:07:00	11:06:30	11:13:30			
J11			2KM	25		00:06:15	11:13:45	11:20:00	11:30:00		
			117	83		Sum					
				Sum kohort	200						
Pause arena 45min											
Parkering 1 Konnerudhallen Torsbergveien 23 11:30 -14:00	Pulje 3	Venteområde 11:40 - 12:40									
		Løype åpen 11:55 - 12:35									
		Arena område 12:35 - 13:40									
		Klasse	Distanse	Løperere	Ledere	min pr klasse	Start	Start slutt	Målgang siste		
						15 sek st.int	12:35	Innslipp/oppvarming			
		G14	3KM	39		00:09:45	12:40:00	12:49:45			
		J14	3KM	21		00:05:15	12:50:00	12:55:15			
		G13	3KM	37		00:09:15	12:55:30	13:04:45			
		J13	3KM	29		00:07:15	13:05:00	13:12:15	13:25		
				126	74		Sum				
				Sum kohort	200						
Pause arena 45min											
Parkering 2 Konnerud fotball Jarlsbergveien 90 13:30-16:00	Pulje 4	Venteområde 13:40 - 14:40									
		Løype åpen 13:55 - 14:25									
		Arena område 14:25 - 15:45									
		Klasse	Distanse	Løperere	Ledere	min pr klasse	Start	Start slutt	Målgang siste		
						15 sek st.int	14:25	Innslipp/oppvarming			
		G16	5KM	28		00:07:00	14:40:00	14:47:00			
		G15	5KM	38		00:09:30	14:47:15	14:56:45			
		K17	5KM	31		00:07:45	14:57:00	15:04:45			
		J16	5KM	19		00:04:45	15:05:00	15:09:45			
		J15	5KM	26		00:06:30	15:10:00	15:16:30	15:30:00		
		142	58		Sum						
				Sum kohort	200						
Pause arena 45min											
Parkering 1 Konnerudhallen Torsbergveien 23 07:45-10:30	Pulje 5	Venteområde 15:45 - 16:45									
		Løype åpen 16:00 - 16:30									
		Arena område 16:30 - 18:00									
		Klasse	Distanse	Løperere	Ledere	min pr klasse	Start	Start slutt	Målgang siste		
						15 sek st.int	16:30	Innslipp/oppvarming			
		M17	10KM	41		00:14:30	16:45:00	16:59:30			
		M18	10KM	25		00:06:15	16:59:45	17:06:00			
		M19/20	10KM	58		00:10:15	17:06:15	17:16:30	17:40:00		
		K18	5KM	26		00:08:00	17:16:45	17:24:45			
		K19/20	5KM	32		00:06:30	17:25:00	17:31:30	17:45:00		
		182	0		Sum						
				Sum kohort	182						
Arena slutt 18:00											

				15 sek st.int	16:30	Innslipp/oppvarming	
M17	10KM	41		00:14:30	16:45:00	16:59:30	
M18	10KM	25		00:06:15	16:59:45	17:06:00	
M19/20	10KM	58		00:10:15	17:06:15	17:16:30	17:40:00
K18	5KM	26		00:08:00	17:16:45	17:24:45	
K19/20	5KM	32		00:06:30	17:25:00	17:31:30	17:45
		124	0	Sum kohort	124	00:00:15	
						00:05:15	