



Tidsplan Spinnoløpet 2022



Lagledermøte	Kl. 10.00
Felles oppvarming	Kl. 10.15
Stevnestart	Kl 11.00
Distanser:	
	500m
	100m
	30 minutter pause
	400m
	1000m
	30 minutter pause m/premieutdeling til de som er ferdige
	1500m
	3000m
	Premieutdeling 12 år-Veteran