



FORSLAG

Norgescup 2019 Senior

16 løp hvorav de 10 beste teller sammenlagt (7 helger)

1	12.apr	NM natt	Natt
2	14.apr	NC lang, Indre Østfold	Langdistanse (WRE)
3	3.mai	WC test mellom, Oslo	Mellomdistanse (WRE)
4	4.mai	WC test lang, Oslo	Langdistanse (WRE)
5	7.mai	WC test sprint, Oslo	Sprint
6	11.mai	NC mellom, Bjugn	Mellomdistanse
7	12.mai	NM ultralang, Bjugn	Ultra lang
8	25.mai	NM sprint, Nydalen	Sprint
9	28.jun	O-Festival, Larvik	Sprint (WRE)
10	29.jun	O-Festival, Larvik	Mellomdistanse (WRE)
11	30.jun	O-Festival, Larvik	Langdistanse jaktstart
12	12.sep	NM lang, Tønsberg	Langdistanse
13	14.sep	NM mellom, Tønsberg	Mellomdistanse
14	20.sep	NC sprint, Verdal	Sprint (WRE)
15	21.sep	NM knockout, Verdal	Sprint
16	22.sep	NC fellesstart, Verdal	Fellesstart

5 sprint – 4 mellom – 5 lang (1 jaktstart og 1 fellesstart) – 1 ultra lang – 1 natt

Norgescup 2019 Junior

17 løp hvorav de 10 beste teller sammenlagt (8 helger)

1	12.apr	NM natt	Natt
2	14.apr	NC lang, Indre Østfold	Langdistanse
3	11.mai	NC mellom, Bjugn	Mellomdistanse
4	12.mai	NM ultralang, Bjugn	Ultra lang
5	25.mai	NM sprint, Nydalen	Sprint
6	31.mai	JWOC test, Røros	Sprint
7	1.jun	JWOC test, Os i Østerdal	Langdistanse
8	2.jun	JWOC test, Os i Østerdal	Mellomdistanse
9	28.jun	O-Festival, Larvik	Sprint
10	29.jun	O-Festival, Larvik	Mellomdistanse
11	30.jun	O-Festival, Larvik	Langdistanse jaktstart
12	13.aug	VM 2019, Østfold	Mellom
13	16.aug	VM 2019, Østfold	Lang fellesstart
14	12.sep	NM lang, Tønsberg	Langdistanse
15	14.sep	NM mellom, Tønsberg	Mellomdistanse
16	20.sep	NC sprint, Verdal	Sprint
17	21.sep	NM knockout, Verdal	Sprint

5 sprint – 5 mellom – 5 lang (1 jaktstart og 1 fellesstart) – 1 ultra lang – 1 natt

