

# BAMA KVALFOSS SPRINTEN

Lørdag - 1.økt (3km - G14/G13/J14/J13)

1.runde	Oransje løype	<u>1,2 km</u>
2.runde	Rosa løype	<u>0,7 km</u>
3.runde*	Oransje løype	<u>1,4 km</u>
		<u><b>3,3 km</b></u>

Søndag - 1.økt første del (6km - J16/J15)

1.runde	Grønn løype	<u>2,3 km</u>
2.runde	Oransje løype	<u>1,2 km</u>
3.runde	Grønn løype	<u>2,5 km</u>
		<u><b>6,0 km</b></u>

Lørdag - 2.økt første del (4km - J16/J15)

1.runde	Oransje løype	<u>1,2 km</u>
2.runde	Rosa løype	<u>0,7 km</u>
3.runde	Grønn løype	<u>2,5 km</u>
		<u><b>4,4 km</b></u>

Søndag - 1.økt andre del (7km - G16/G15)

1.runde	Gul løype	<u>2,8 km</u>
2.runde	Oransje løype	<u>1,2 km</u>
3.runde	Gul løype	<u>3,0 km</u>
		<u><b>7,0 km</b></u>

Lørdag - 2.økt andre del (5km - G16/G15)

1.runde	Oransje løype	<u>1,2 km</u>
2.runde	Rosa løype	<u>0,7 km</u>
3.runde	Gul løype	<u>3,0 km</u>
		<u><b>4,9 km</b></u>

Søndag - 2.økt (4km - G14/G13/J14/J13)

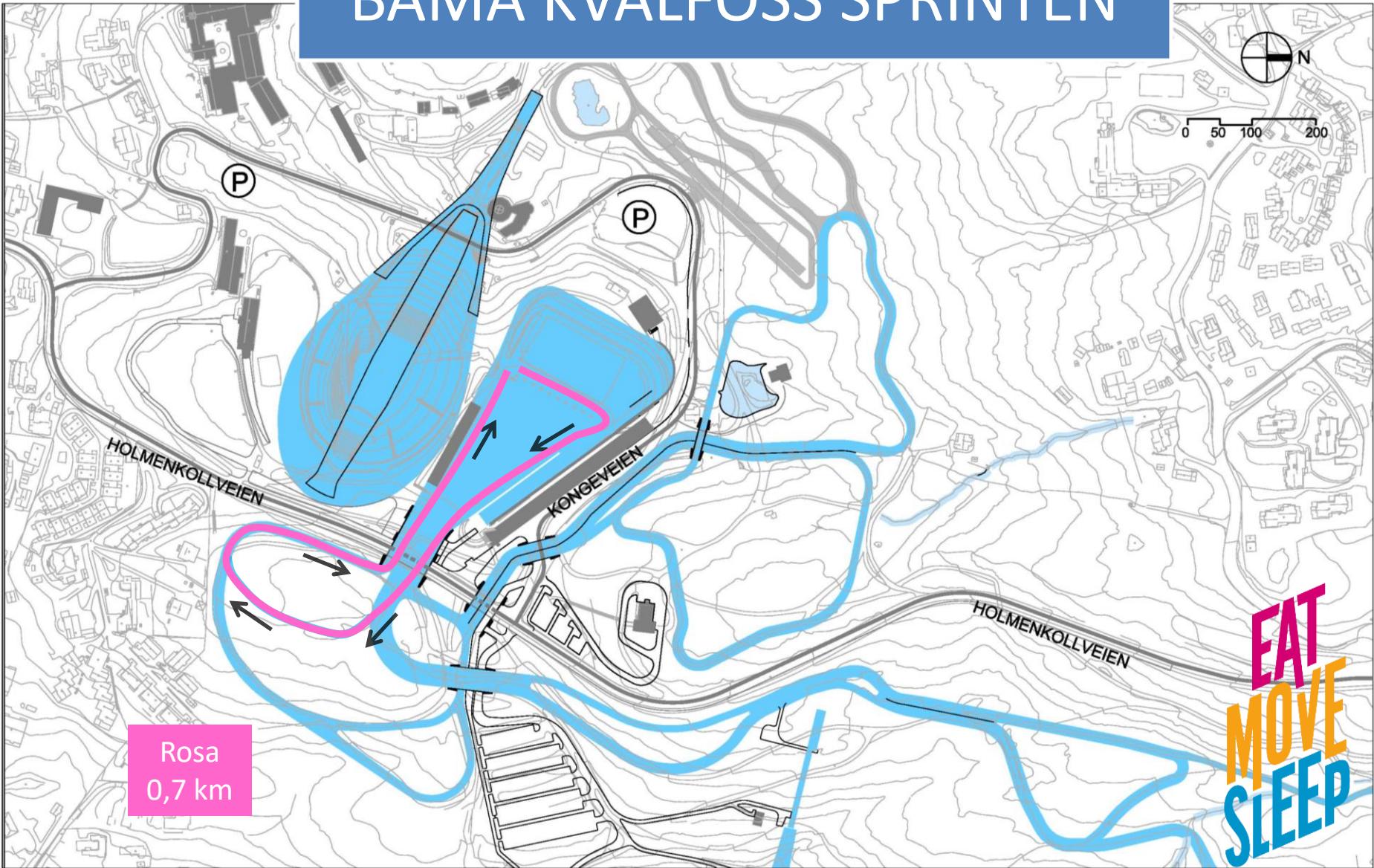
1.runde	Oransje løype	<u>1,2 km</u>
2.runde	Oransje løype	<u>1,2 km</u>
3.runde	Oransje løype	<u>1,4 km</u>
		<u><b>3,8 km</b></u>

\*(3.runde er +200m pga sløyfen bak skivene)

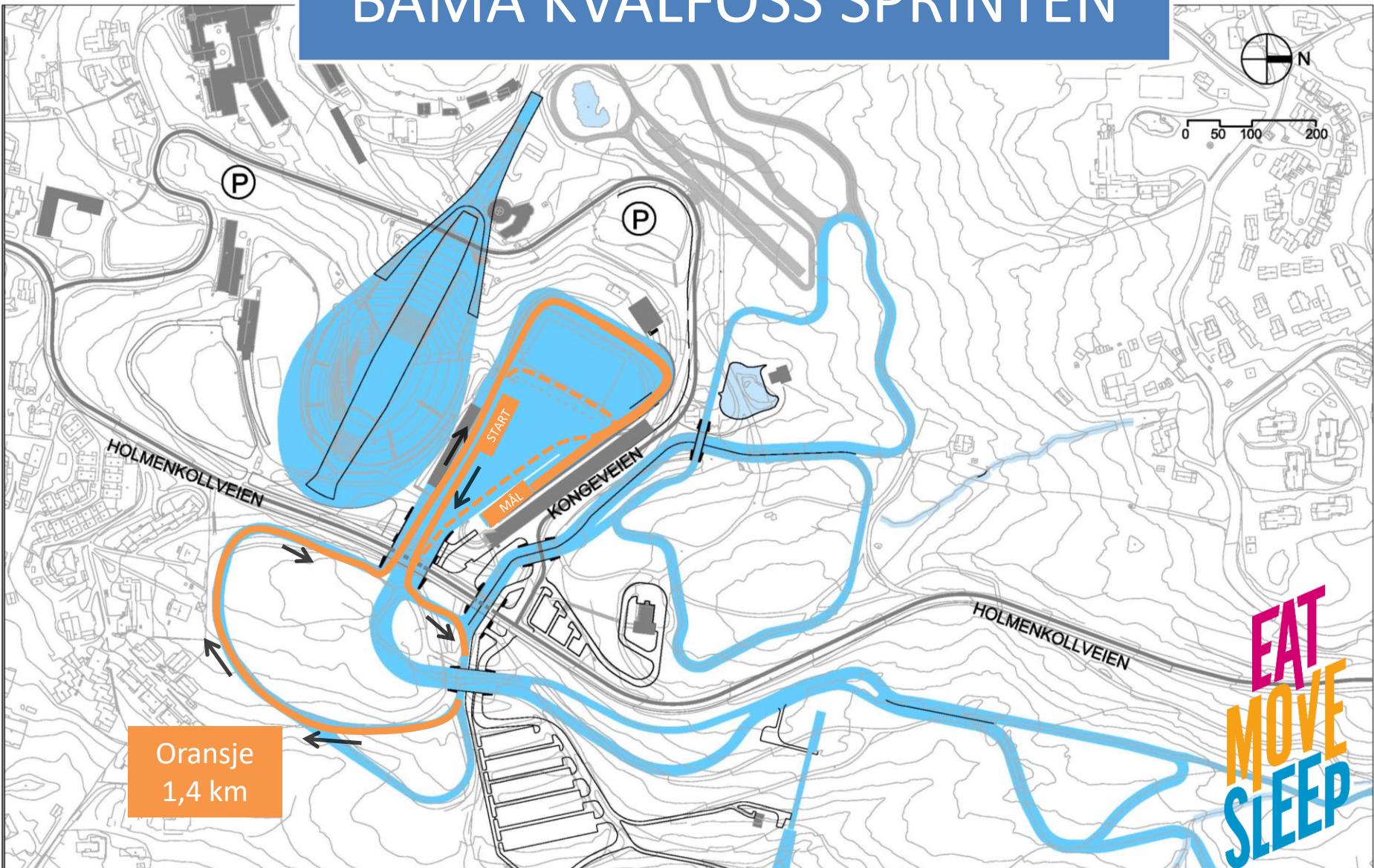
EAT  
MOVE  
SLEEP



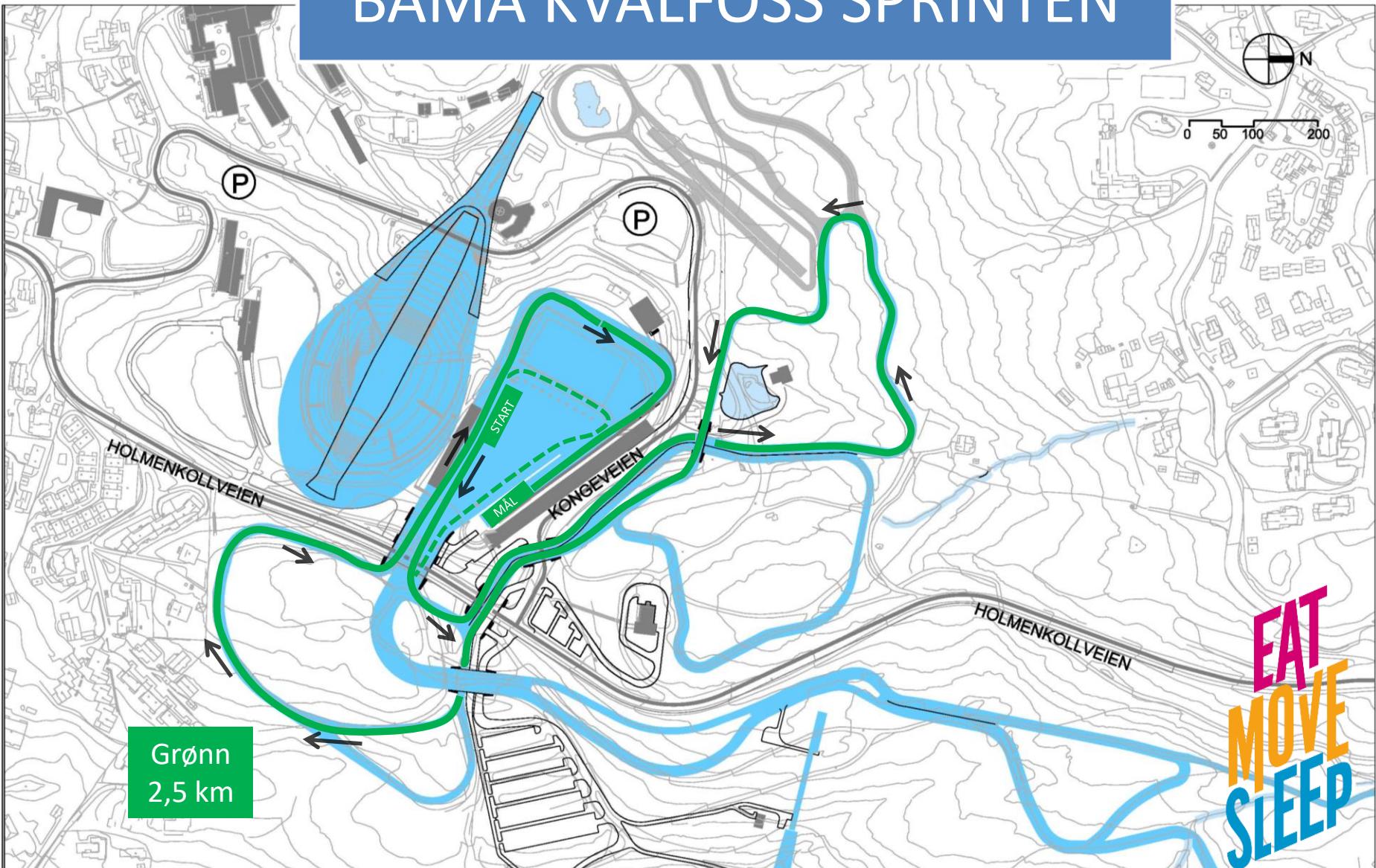
# BAMA KVALFOSS SPRINTEN



# BAMA KVALFOSS SPRINTEN



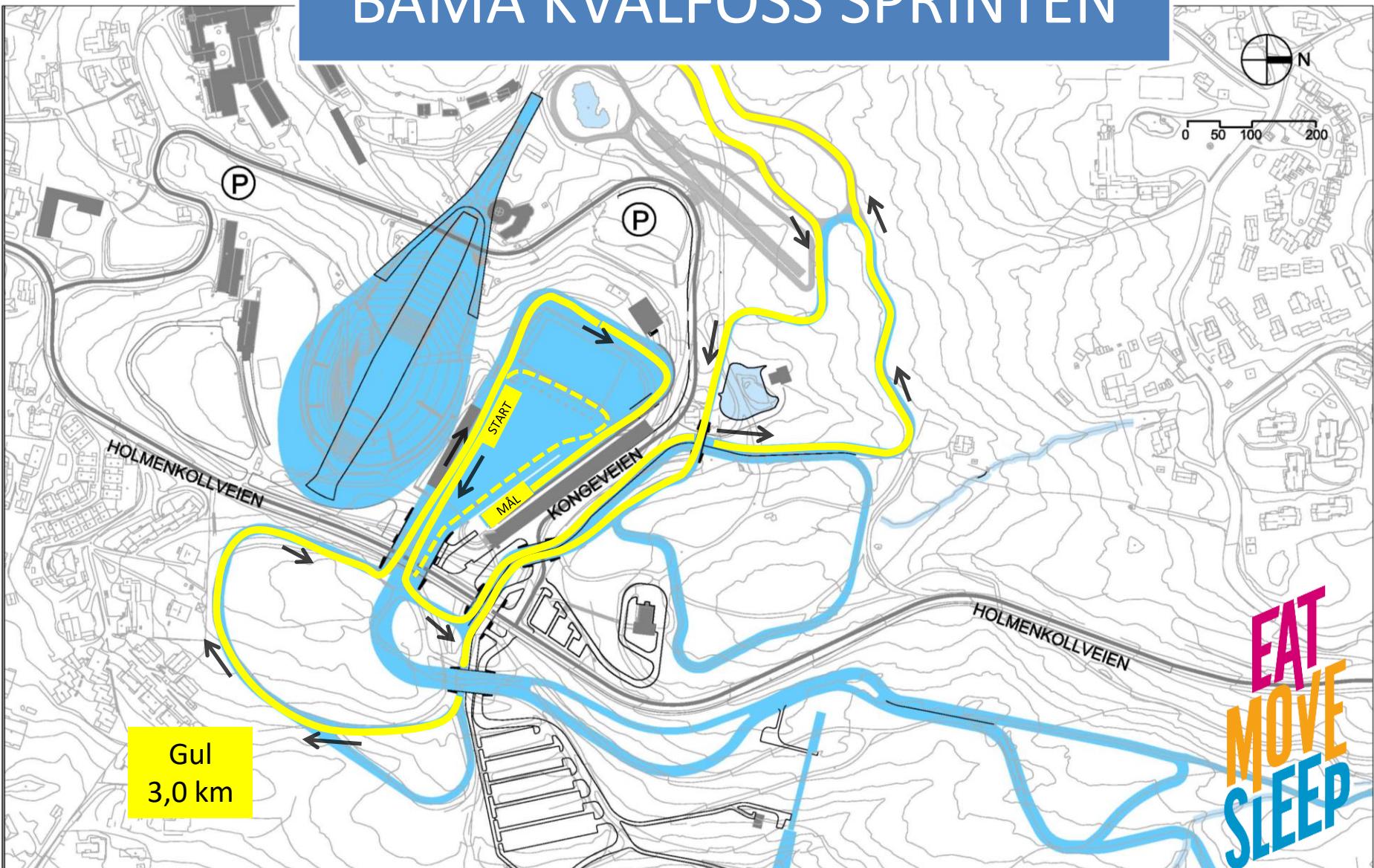
# BAMA KVALFOSS SPRINTEN



EAT  
MOVE  
SLEEP



# BAMA KVALFOSS SPRINTEN



EAT  
MOVE  
SLEEP



# BAMA KVALFOSS SPRINTEN

