

U23 2018 menu V1

10/30	10/31	11/01	11/02	11/03	11/04	11/05
15km B1	off	20km B1	16km B2 (2x20'ergo)	15km B1	20km B1	20km B2 (2x30')
		C2 x2		C2 x3		

11/06	11/07	11/08	11/09	11/10	11/11	11/12
20km B1	15km B1	16km B2 (2x25'ergo)	20km B1	15km B1	20km B1	off
	C2 x3			C2 x3		

11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	C2 x3	20km B1	20km B2 (2x30')	C2 x3	20km B1
meeting	15km B1	15km B1		15km B1	15km B1	

11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	11/25	11/26
16km B2 2x20'	15km B4(3k 30-32)	16km B1	15km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	6k of Ara	15km B1