

**Seniors 2019**  
**Menu 1**  
**WCh Linz**

<b>10/29</b>	<b>10/30</b>	<b>10/31</b>	<b>11/01</b>	<b>11/02</b>	<b>11/03</b>	<b>11/04</b>
15km B1	off	20km B1	15km B1	20km B1	20km B1	20km B2 (2x30')
		C2 x2		C2 x3		
<b>11/05</b>	<b>11/06</b>	<b>11/07</b>	<b>11/08</b>	<b>11/09</b>	<b>11/10</b>	<b>11/11</b>
off	C2 x3	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	C2 x3	20km B1	off
	15km B1		15km B1 / free			
<b>11/12</b>	<b>11/13</b>	<b>11/14</b>	<b>11/15</b>	<b>11/16</b>	<b>11/17</b>	<b>11/18</b>
15km B1	C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x3	20km B2 (2x30')	20km B1
	15km B1	meeting		20km B1	15km B1 / free	
<b>11/19</b>	<b>11/20</b>	<b>11/21</b>	<b>11/22</b>	<b>11/23</b>	<b>11/24</b>	<b>11/25</b>
16km B2 2x20'	15km B4(3k sr30)	16km B1	15km B6 (6x10)	12km B5 1x500m	6k of Ara	15km B1
	free		free			
<b>11/26</b>	<b>11/27</b>	<b>11/28</b>	<b>11/29</b>	<b>11/30</b>	<b>12/01</b>	<b>12/02</b>
off	20km B1	B4 ergo 12km	15km B1	12km B5 1x500	2k ergo test	20km B1
<b>12/03</b>	<b>12/04</b>	<b>12/05</b>	<b>12/06</b>	<b>12/07</b>	<b>12/08</b>	<b>12/09</b>
off	20km B1	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x3	20km B1	20km B2
				free		
<b>12/10</b>	<b>12/11</b>	<b>12/12</b>	<b>12/13</b>	<b>12/14</b>	<b>12/15</b>	<b>12/16</b>
20km B1	C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C2 x4	20km B1	20km B2 (2x30)
	20km B1		20km B1	15km B1		
<b>12/17</b>	<b>12/18</b>	<b>12/19</b>	<b>12/20</b>	<b>12/21</b>	<b>12/22</b>	<b>12/23</b>
C2 x3	20km B2 (2x30'ergo)	20km B1	C1 (5x6)	20km B2 (2x30')	20km B1	C1 (5x6)
20km B1		20km B1	15km B1 / free			
<b>12/24</b>	<b>12/25</b>	<b>12/26</b>	<b>12/27</b>	<b>12/28</b>	<b>12/29</b>	<b>12/30</b>
off	15km B1	15km B1	20km B2 (2x30'ergo)	15km B1	15km B1	20km B2 (2x30')
	C1 (6x6)		C1 (6x6)		C1 (6x6)	