

## **Suomen Aikuisurheiluliiton SM-rullat 13.8.2017 Nokia, lähtölistan mukainen aikataulu**

### **Sprintit:**

Klo 14-14:30 kaikki sprintit - luistelut ensin ja sitten hiihdot

### **Rullaluistelu (pitkä rata) 4-kierrosta 7,2 km ja 2-kierrosta 3,6 km**

Klo 15:00 Rullaluistelu kaikki sarjat ja matkat yhtä aikaa yhteislähdössä

### **Rullahiihto (vaativa reitti) 7-kierrosta 7,2 km**

Klo 15:45 Rullahiihto M30-M50 yhteislähtö, yhteensä 20 miestä

Klo 16:15 Rullahiihto M55, M60 yhteislähtö, yhteensä 15 miestä

Klo 16:25 Rullahiihto N30-N50, yhteislähtö, yhteensä 10 naista

### **Rullahiihto (pitkä rata) 2-kierrosta 3,6 km**

Klo 16:50 Rullahiihto M65-M75, yhteislähtö, yhteensä 15 miestä

Klo 16:55 Rullahiihto N55-N75, yhteislähtö, yhteensä 6 naista

## **Tervetuloa rullailemaan Nokialle**

## **KUNTO-PIRKAT**

