

# JSM 2011 – Banorna

Så här åker du, kolla även på banskisserna.

**Onsdag 9 mars;** D 5 km, H 10 km, intervallstart, K-stil

D 17-18 och D 19-20 5km, GRÖNA spåret  
H 17-18 och H 19-20 10 km, 2x 5km, GRÖNA spåret  
**HD 41m, PHD(MC) 41m, TC 151m**

**Torsdag 10 mars;** Alla klasser Sprint, Fri stil

Sprintslingan 1,1 km, **HD 21m, PHD 17m, TC 29m**

**Lördag 12 mars;** Dubbeljakt, D 10 km, H 20 km

D 17-18 och D 19-20, 5 km K-stil, RÖDA spåret,  
**HD 65m, PHD 48m, TC 161m**

5 km F-stil, BLÅA spåret  
**HD 64m, PHD 50m, TC 160m**

H 17-18 och H 19-20, 10 km K-stil, 2 x 5 km, RÖDA spåret  
10 km F-stil, 2 x 5 km, BLÅA spåret

**Söndag 13 mars;** Stafetter, D 17- 20 och H 17-20 K- stil

D 17-20, 3 x 3,3 km, GULA spåret  
**HD 20m, PHD 17m, TC 95m**

H 17-20, 3 x 5 km, 2 x 2,5 km, SVARTA spåret  
**HD 18m, PHD 17m, TC 75m**