

Cupoppsett rekrutter (100m som første distanse)

Heat 1		
	Pernille Anette Graven	Asker
	Alena Shehepetilnikova	Asker
	Michael Ellefsen	Tønsberg
	Jacob Kielland Hansen	Aktiv
	Astrid Eide Kirkesæther	Tønsberg

Heat 4		
	Martinus Sømme	Tønsberg
	Marte Olderman Christensen	Drammen
	Nichlas Ellefsen	Tønsberg
	Riya Thorat	Asker
	Sanchoyita Chatterjee	Asker

Heat 7		
	Astrid Eide Kirkesæther	Tønsberg
	Sigurd Eliassen Kverndokk	Aktiv
	Petter Moe Løken	Geithus
	Nichlas Ellefsen	Tønsberg
	Sanchoyita Chatterjee	Asker

Heat 2		
	Sankalp Chatterjee	Asker
	Kristoffer Seba Theigler	Tønsberg
	Nikolai Ryen	Tønsberg
	Hedda Bergar	Tønsberg
	Sigurd Eliassen Kverndokk	Aktiv

Heat 5		
	Pernille Anette Graven	Asker
	Michael Ellefsen	Tønsberg
	Sankalp Chatterjee	Asker
	Hedda Bergar	Tønsberg
	Josefine Haldorsen Sømme	Tønsberg

Heat 8		
	Nikolai Ryen	Tønsberg
	Audun Semb	Tønsberg
	Eimar K. Erlingsen	Asker
	Riya Thorat	Asker
	Marte Olderman Christensen	Drammen

Heat 3		
	Josefine Haldorsen Sømme	Tønsberg
	Amalie Haugerud Teig	Båstad
	Petter Moe Løken	Geithus
	Audun Semb	Tønsberg
	Eimar K. Erlingsen	Asker

Heat 6		
	Alena Shehepetilnikova	Asker
	Jacob Kielland Hansen	Aktiv
	Kristoffer Seba Theigler	Tønsberg
	Amalie Haugerud Teig	Båstad
	Martinus Sømme	Tønsberg

Heat 9		

alle samles i startområde ved 500m-start, stiller seg opp ved heatbenken, og venter der på opprop og fargevest ved start stiller løpere seg rask opp i vilkårlig rekkefølge på 500m streken (ytre bane). etter målgang skal løper med en gang tilbake, og levere inn sin fargevest

Cupoppsett rekrutter (500m som første distanse)

Heat 1		
	Vilde Semb	Tønsberg
	Aleksey Shehepetilnikov	Asker
	Filip Møller Nordal	Fram
	Philippine ter Laak	Asker
	Mats Frimann Hansen	HBSK
	Emma Beate Moe Brørby	Jevnaker

Heat 4		
	Jakob Nøbben	Asker
	Signe Eide Kirkesæther	Tønsberg
	Edvard Morkemo	Asker
	Halvor Kjøsterud Erlingsen	Asker
	Anine Haugnes Bjørklund	Geithus
	Mads Nordhus	Aktiv

Heat 7		
	Aleksey Shehepetilnikov	Asker
	Mats Frimann Hansen	HBSK
	Lucas Haugnæs Bjørklund	Geithus
	Theo W Stormo	Drammen
	Theodor Henriksen	Kongsvinger
	Jakob Nøbben	Asker

Heat 2		
	Vetle Oldeman Christensen	Drammen
	Lucas Haugnæs Bjørklund	Geithus
	Thomine Sæves Myran	Aktiv
	Theodor Henriksen	Kongsvinger
	Nelia Eidem Kløverød	Herkules
	Johanne Braathen	Kongsvinger

Heat 5		
	Josefine Henriksen	Kongsvinger
	Nikolas Johannessen	Tønsberg
	Milla Grønvold Andersen	HBSK
	Vilde Semb	Tønsberg
	Thomine Sæves Myran	Aktiv
	Bernard Benjaminsen	Båstad

Heat 8		
	Philippine ter Laak	Asker
	Emma Beate Moe Brørby	Jevnaker
	Hedda Finsland	Asker
	Pernille H. Løvestad Skolem	HBSK
	Signe Eide Kirkesæther	Tønsberg
	Josefine Henriksen	Kongsvinger

Heat 3		
	Reijer ter Laak	Asker
	Theo W Stormo	Drammen
	Hedda Finsland	Asker
	Bernard Benjaminsen	Båstad
	Hjalmar Mugaas Andresen	Aktiv
	Pernille H. Løvestad Skolem	HBSK

Heat 6		
	Hjalmar Mugaas Andresen	Aktiv
	Filip Møller Nordal	Fram
	Vetle Oldeman Christensen	Drammen
	Nelia Eidem Kløverød	Herkules
	Reijer ter Laak	Asker
	Johanne Braathen	Kongsvinger

Heat 9		
	Halvor Kjøsterud Erlingsen	Asker
	Milla Grønvold Andersen	HBSK
	Edvard Morkemo	Asker
	Mads Nordhus	Aktiv
	Nikolas Johannessen	Tønsberg
	Anine Haugnes Bjørklund	Geithus

alle samles i startområde ved 1500m-start, stiller seg opp ved heatbenken, og venter der på opprop og fargevest ved start stiller løpere seg rask opp i vilkårlig rekkefølge på 1500m streken (ytte bane). etter målgang skal løper med en gang tilbake, og levere inn sin fargevest

Cupoppsett jenter og gutter 10 år

Heat 1		
	Sigurd Leandersen	Asker
	Linus August Risnes	Aktiv
	David Luangtep Vangen	Aktiv
	Viktoria Moe Løken	Geithus
	Kaja Sæves Myran	Aktiv
	Ina Nakken	Tønsberg

Beste tre i hvert heat går til Superfinale. Nr 4,5 og 6 i innledende heat samles til Buljongfinale

Heat 2		
	Håvard Klette	Herkules
	Nils d'Alauzier	OSK
	Petter Tyslum Sperre	Sandefjord
	Oda Marie B. Øiom	Jevnaker
	Nina Vinslid	Asker
	Stine Finsland	Asker

Buljongfinale		

Superfinale		

alle samles i startområde ved 1500m-start, stiller seg opp ved heatbenken, og venter der på opprop og fargevest
 buljongfinale og superfinale gjennomføres med en gang etter heat 1 tom 3, ved start stiller løpere seg rask opp i vilkårlig rekkefølge -ytre1500m streken.
 etter målgang må fargevest leveres tilbake med en gang. Løper holder seg i startområde, klar for neste start (med ny fargevest)

Cupoppsett jenter og gutter 11 år

Heat 1		
	Eyolf Wilthil	Drammen
	Sondre Hvammen	Kongsberg
	Markus Wiig	Asker
	Predika Sivaganesan	Drammen
	Nova Furre	OSK
	Hanna Engebråten	Sand

Beste to i hvert heat går til Superfinale. Nr 3+4 og nr 5+6 i innledende heat samles til Buljongfinale 1 (3+4) og Buljongfinale 2 (5+6)

Heat 2		
	Isak Hovland	Eidsvold
	Herman Hoff	Sandefjord
	Samira Hildre	Asker
	Maiken Nerstad Gundersen	OSK
	Johanne Øyen Aas	Aktiv

Buljongfinale 1		

Superfinale		

Heat 3		
	Sigve Knutsen Borlaug	Herkules
	Stian Danielsen	Tønsberg
	Philip Grønvold Andersen	HBSK
	Patricia Johannessen	Tønsberg
	Silje Stomperudhaugen	Herkules

Buljongfinale 2		

alle samles i startområde ved 1500m-start, stiller seg opp ved heatbenken, og venter der på opprop og fargevest
 buljongfinale og superfinale gjennomføres med en gang etter heat 1 tom 3
 ved start stiller løpere seg rask opp i vilkårlig rekkefølge -ytre1500m streken.
 etter målgang må fargevest leveres tilbake med en gang.
 Løper holder seg i startområde, klar for neste start (med ny fargevest)