



SM-VECKAN I KONSTÅKNING 2024/2025

12-15 december 2024, Västerås



SPOLSCHEMA

* betyder att istrampare ska ut först och fylla hål

Torsdag 12 december

Tävlingshall		
Isen spolas 2 ggr innan träning börjar		
13:00	Träning börjar	
14:10-14:25	15 min*	
15:35-15:50	15 min*	
16:30-16:45	15 min*	1 x utan vatten
16:45-17:00	15 min	1 x extra vatten
17:30	Invigning	
17:45-17:55	10 min	
18:00	Tävling börjar	
ca 19:15	15 min*	
ca 20:10	Tävling slutar	

Träningshall		
Isen spolas 2 ggr innan träning börjar		
16:15	Träning börjar	
17:30-17:50	20 min*	
18:35-18:50	15 min*	
20:00-20:15	15 min*	
21:25	Träning slut	

Markerat med färg = tävling. Tiderna är cirkatider. Var redo för spolning någon minut innan angiven tid.



SM-VECKAN I KONSTÅKNING 2024/2025

12-15 december 2024, Västerås



SPOLSCHEMA

* betyder att istrampare ska ut först och fylla hål

Fredag 13 december

Tävlingshall		
Isen spolas 2 ggr innan träning börjar		
08:30	Träning börjar	
09:30-09:45	15 min*	
10:15-10:30	15 min*	
11:30-11:45	15 min*	
12:45-13:00	15 min*	
14:10-14:45	35 min*	1 x utan vatten
		1 x extra vatten
15:00	Tävling börjar	
ca 16:05	15 min*	
ca 17:15	15 min*	
ca 18:50	15 min*	
ca 20:30	Tävling slutar	

Träningshall		
Isen spolas 2 ggr innan träning börjar		
10:00	Träning börjar	
11:10-11:25	15 min*	
12:35-12:50	15 min*	
15:25-15:55	30 min*	2 x normalt vatten
18:35-18:50	15 min*	
20:00	Träning slut	

Markerat med färg = tävling. Tiderna är cirkatider. Var redo för spolning någon minut innan angiven tid.



SM-VECKAN I KONSTÅKNING 2024/2025

12-15 december 2024, Västerås



SPOLSCHEMA

* betyder att istrampare ska ut först och fylla hål

Lördag 14 december

Tävlingshall		
Isen spolas 2 ggr innan träning börjar		
07:00	Träning börjar	
08:00-08:10	10 min	
09:10-09:25	15 min*	
10:05-10:35	30 min*	1 x utan vatten
		1 x extra vatten
10:40	Tävling börjar	
ca 12:10	15 min*	
ca 13:40	15 min*	
ca 14:35	15 min*	
ca 16:25	15 min*	
ca 18:45	Tävling slutar	

Träningshall		
Isen spolas 2 ggr innan träning börjar		
08:15	Träning börjar	
08:45-09:00	15 min*	
10:10-10:25	15 min*	
11:35-11:50	15 min*	
13:00-13:15	15 min*	
14:25-14:40	15 min*	
15:30	Träning slut	

Markerat med färg = tävling. Tiderna är cirkatider. Var redo för spolning någon minut innan angiven tid.



SM-VECKAN I KONSTÅKNING 2024/2025

12-15 december 2024, Västerås



SPOLSCHEMA

* betyder att istrampare ska ut först och fylla hål

Söndag 15 december

Tävlingshall	
Isen spolans 2 ggr innan träning börjar	
07:30	Träning börjar
08:30-08:40	10 min
09:40-09:55	15 min*
10:35-10:55	20 min*
11:00	Tävling börjar
ca 12:20	15 min*
ca 13:15	15 min*
14:45	Medaljceremoni
ca 15:00	10 min
ca 15:15	Uppvisning börjar
ca 15:50	15 min
ca 16:45	Uppvisning slutar

Träningshall	

Markerat med färg = tävling. Tiderna är cirkatider. Var redo för spolning någon minut innan angiven tid.