

DISTANSER OG STARTTIDER

| Klasse | Distanse | Starttid |
|---------------------------|------------------------|----------|
| Jenter 10 år og yngre | 700m | 1300 |
| | | |
| Gutter 10 år og yngre | 700m | 1310 |
| | | |
| Jenter/Gutter 11 år | 700m | 1320 |
| | | |
| Jenter 12/Jenter 13 år | 1050m | 1330 |
| | | |
| Gutter 12 år/Gutter 13 år | 1050m | 1340 |
| | | |
| Jenter/Gutter 14 år | 1500 | 1350 |
| Jenter/Gutter 15 år | 1500 | 1350 |
| | | |
| Jenter/Gutter 16 år | 2000m | 1405 |
| Jenter/Gutter 17 år | 2000m | 1405 |
| Jenter 18/19 år: | 2000m | 1405 |
| Kvinner senior: | 2000m | 1405 |
| Kvinner veteran: | 2000m | 1405 |
| Menn 18/19 år: | 2900m (2000m + 1050m)* | 1405 |
| Menn senior: | 2900m (2000m + 1050m)* | 1405 |
| Menn veteran: | 2900m (2000m + 1050m)* | 1405 |

* 2900m løper rett fram i siste sving på 2000m, kommer inn i løypene igjen ca 100m etter start, og løper en runde i 1050m til mål