

Klass och åldersindelning

KM och åldersklasser/km är:

DH10-12/2,0 km

DH14/2,9

DH16-18/3,5

D20-D40/3,7

H20-H40/4,5

D45-55/3,1

H45/4,0

H50-60/3,5

D60-70/2,4

H65-75/3,1

D75-/2,1

H80/2,4

H85-/2,1.

Öppna klasser/km är:

INSK/1,6

Mycket lätt/2,0

Medelsvår/2,9

Svår/3,1

Tips OL/2,1 km mycket lätt (tipspromenad med karta).