

	Söndag Långdistans		Lördag Medeldistans	
	Banlängd	Skala	Banlängd	Skala
D10	2.5	1:7 500	1.9	1:7 500
H10	2.5	1:7 500	1.9	1:7 500
D12	3	1:7 500	2	1:7 500
H12	3	1:7 500	2	1:7 500
D14	4	1:7 500	2.6	1:7 500
H14	4	1:7 500	2.6	1:7 500
D16	5.4	1:10 000	2.5	1:10 000
H16	5.7	1:10 000	3	1:10 000
D18	5.5	1:10 000	3.2	1:10 000
H18	7.9	1:10 000	3.8	1:10 000
D20	6.8	1:10 000	3.2	1:10 000
H20	8.3	1:10 000	3.8	1:10 000
D21	8.3	1:10 000	3.8	1:10 000
H21	10.1	1:10 000	4.8	1:10 000
D21 Kort	4.7	1:10 000		
H21 Kort	7.9	1:10 000		
D35	6.1	1:10 000	3.2	1:10 000
H35	8.3	1:10 000	3.8	1:10 000
D40	5.5	1:10 000	3.2	1:10 000
H40	7.9	1:10 000	3.8	1:10 000
D45	4.7	1:7 500	2.7	1:7 500
H45	6.8	1:7 500	3.2	1:7 500
D50	4.5	1:7 500	2.7	1:7 500
H50	6.1	1:7 500	3.2	1:7 500
D55	3.9	1:7 500	2.2	1:7 500
H55	5.5	1:7 500	3.2	1:7 500
D60	3.9	1:7 500	2.2	1:7 500
H60	4.7	1:7 500	2.7	1:7 500
D65	3.9	1:7 500	2.2	1:7 500
H65	4.5	1:7 500	2.7	1:7 500
D70	3.3	1:7 500	2.1	1:7 500
H70	3.9	1:7 500	2.5	1:7 500
D75	3.3	1:7 500	2.1	1:7 500
H75	3.3	1:7 500	2.1	1:7 500

D80	2.7	1:7 500	2.1	1:7 500
H80	3.3	1:7 500	2.1	1:7 500
D85	2.7	1:7 500	2.1	1:7 500
H85	2.7	1:7 500	2.1	1:7 500
U1	2.2	1:7 500	1.8	1:7 500
U2	2.5	1:7 500	1.9	1:7 500
U3	3	1:7 500	2	1:7 500
U4	2.8	1:7 500	2.6	1:7 500
Mycket Lätt 2 km	2.5	1:7 500	1.9	1:7 500
Lätt 2,5 km	3	1:7 500	2	1:7 500
Medelsvår 3 km	2.8	1:7 500	2.6	1:7 500
Medelsvår 5 km	4	1:7 500		
Svår 3 km	2.7	1:7 500	2.5	1:7 500
Svår 5 km	4.8	1:7 500	4.3	1:7 500
Svår 7 km	6.8	1:10 000		