

Lördag	Distans	Varv 1	Varv 2	Varv 3	Varv 4	Varv5	Totalt
H 22	20 km	3,3+1,2	3,3	3,3+1,2	3,3	3,3+1,2	20,1
H 20-21	15 km	3,3	3,3	3,3	3,3	1,2	14,4
H 18-19	12,5 km	3,3	1,2	3,3	1,2	3,3	12,3
H 16-17	12,5 km	3,3	1,2	3,3	1,2	3,3	12,3
D 22	15 km	3,3	3,3	3,3	3,3	1,2	14,4
D 20-21	12,5 km	3,3	1,2	3,3	1,2	3,3	12,3
D 18-19	10 km	1,2	3,3	1,2	3,3	1,2	10,2
D 17-18	10 km	1,2	3,3	1,2	3,3	1,2	10,2
Söndag	Sprint	Varv 1	Varv 2	Varv 3			
H 22	10 km	3,3	3,3	3,3			9,9
H 20-21	10 km	3,3	3,3	3,3			9,9
H 18-19	7,5 km	3,3	1,2	3,3			7,8
H 16-17	7,5 km	3,3	1,2	3,3			7,8
D 22	7,5 km	3,3	1,2	3,3			7,8
D 20-21	7,5 km	3,3	1,2	3,3			7,8
D 18-19	6 km	1,2	3,3	1,2			5,7
D 16-17	6 km	1,2	3,3	1,2			5,7