

Spydebergrennet 2023

Toyota Cup for J/G 15-16 år

Bilbutikk1/Swenorcup for Østfold Skikrets

Normaldistanse - klassisk stilart



Spydeberg IL Langrenn

**Løypekart med avmerket teknisk/stakefri sone
og løypelengder**

J/G 8-10 år	1,5 km
J/G 11-12 år	2,5 km
J/G 13-14 år	3,0 km
J/G 15-16 år	5,0 km
K 17 – K Senior	5,0 km
M 17 – M Senior	10,0 km

J/G 8 – 10 år (1,5 km)



J/G 11 – 12 år (2,5 km)



J/G 13 – 14 år (3 km): 1 oransje runde + avslutt med en (1) blå runde til mål.

J/G 15 – 16 år og K17 – K Senior (5 km): 2 oransje runder + avslutt med en (1) blå runde til mål.

M17 – M Senior (10 km): 4 oransje runder + avslutt med en (1) blå runde til mål.

