

Spydeberggrullen 2025

Kretsmesterskap (KM) og Bilbutikk1/Swenorcup for Østfold Skikrets

Normaldistanse – fristil for alle klasser, bortsett fra veteran klassene som gjennomføres i klassisk stilart.



Spydeberg IL Langrenn

Løypekart og løypelengder

1 km: J/G 8 - 10 år

2,3 km: J/G 11 og 12 år

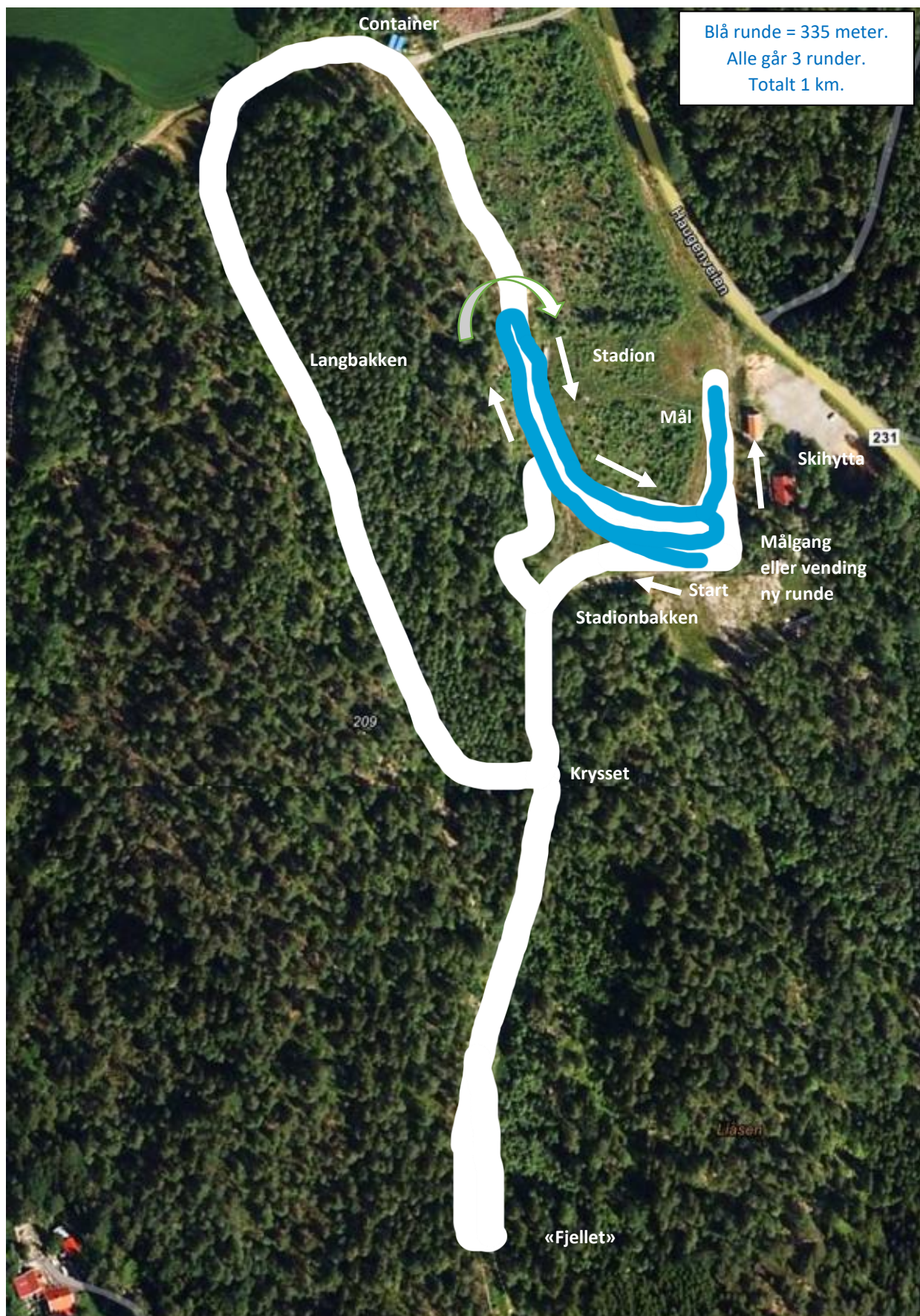
4,7 km: J/G 13 og 14 år

7,0 km: J/G 15 og 16 år, K17 og K18

9,3 km: K19/20 år, K senior, K veteran, M 17-20 år, M senior og M veteran

Løypelengde kan tilpasses etter behov (se løypekart).

J/G 8 – 10 år (1 km): 3 blå runder.



J/G 11 – 12 år (2,3 km): 1 rød runde.

J/G 13 – 14 år (4,7 km): 2 røde runder.

J/G 15 – 16 år, K17 og K18 (7,0 km): 3 røde runder.

K19/20, K Senior, K Veteran, M17 – 20 år, M Senior og M veteran (9,3 km): 4 røde runder.

