

Spydeberggrullen 2025



Spydeberg IL Langrenn

Løypeprofil og løypelengder

1 km: J/G 8 - 10 år (flat løype)

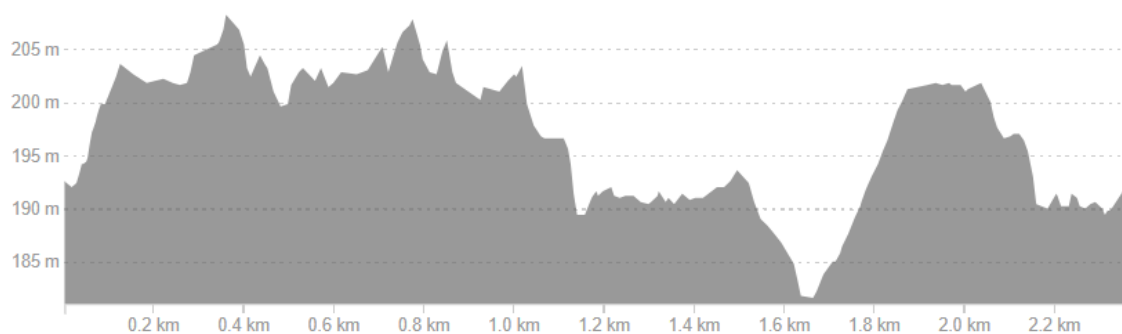
2,3 km: J/G 11 og 12 år

4,7 km: J/G 13 og 14 år

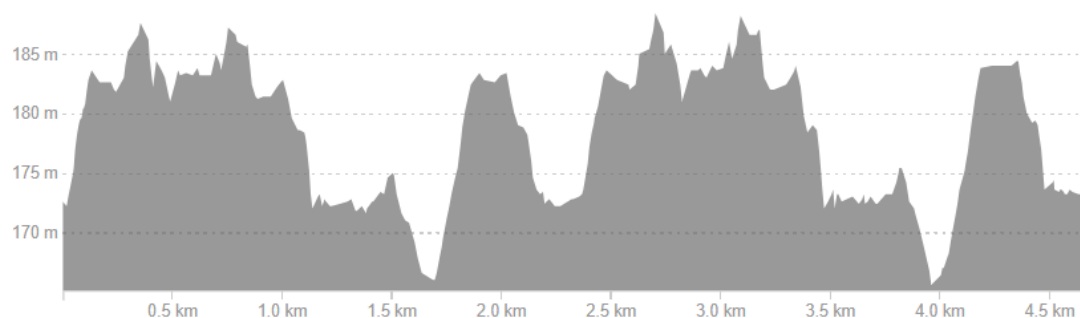
7,0 km: J/G 15 og 16 år, K17 og K18 år

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

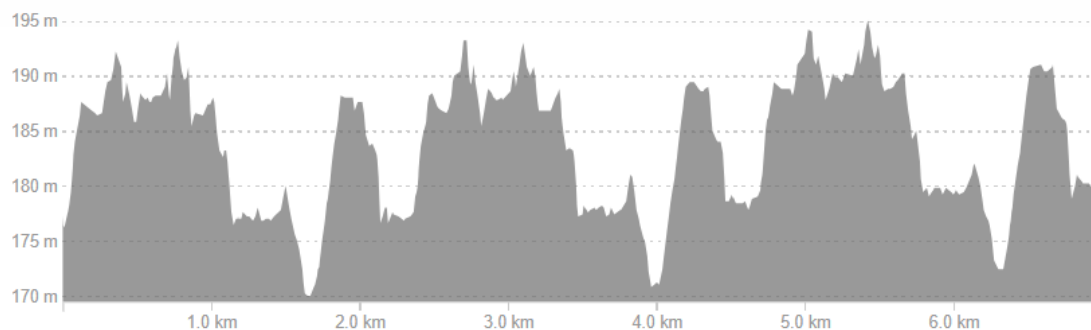
2,3 km: J/G 11 og 12 år (1 runde)



4,7 km: J/G 13 og 14 år (2 runder)



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



9,3 km: K19/20 år, K senior, K veteran, M 17-20 år, M senior og M veteran (4 runder)

