

MERKEKRAV LANGRENN

Klasser følger kalenderår - jente-/kvinneklasser:

K 10 år og yngre	2 km	17 min
K 11 - 12 år	2 km	15 min
K 13 - 14 år	3 km	21 min
K 15 - 16 år	5 km	35 min
K 17 - 18 år	5 km	34 min
K 19 - 34 år	5 km	33 min
K 35 - 49 år	5 km	38 min
K 50 - 59 år	2.5 km	21 min
K 50 - 59 år	5 km	43 min
K 60 - 64 år	2.5 km	25 min
K 60 - 64 år	5 km	51 min
K 65 - 69 år	2.5 km	27 min
K 65 - 69 år	5 km	56 min
K 70 - 74 år	2.5 km	29 min
K 70 - 74 år	5 km	61 min
K 75 år og eldre	2.5 km	32 min
K 75 år og eldre	5 km	66 min

Klasser følger kalenderår – gutte-/herreklasser:

M 10 år og yngre	2 km	17 min
M 11 - 12 år	2 km	15 min
M 13 - 14 år	3 km	21 min
M 15 - 16 år	5 km	29 min
M 17 - 18 år	10 km	54 min
M 19 - 34 år	10 km	48 min
M 35 - 49 år	10 km	55 min
M 50 - 59 år	5 km	29 min
M 50 - 59 år	10 km	60 min
M 60 - 64 år	5 km	33 min
M 60 - 64 år	10 km	68 min
M 65 - 69 år	5 km	36 min
M 65 - 69 år	10 km	73 min
M 70 - 74 år	5 km	38 min
M 70 - 74 år	10 km	78 min
M 75 år og eldre	5 km	41 min
M 75 år og eldre	10 km	83 min

Aldersklasser bestemmes ut fra det kalenderår utøver er født. I praksis vil det si at en utøver fyller det antall år som klassen tilsier i løpet av sesongen etter 1. januar eller etter sesongslutt frem til 31.12.