

Løypeprogram Norges Cup, Oppdal 4.-5.jan 2020

Lørdag

Kvinner 17 – 19 år Sprint 6 km (3 x 2,0 km)

2,0 km – Ligg – 2,0 km – Stå – 2,0 km – Mål

Menn 17 – 19 år Sprint 7,5 km (3 x 2,5 km)

2,5 km – Ligg – 2,5 km – Stå – 2,5 km – Mål

Kvinner 20–22 år Fellesstart 10,0 km (5 x 2,0 km)

2,0 km – Ligg – 2,0 km – Ligg – 2,0 km – Stå – 2,0 km – Stå – 2,0 km – Mål

Menn 20–22 år Fellesstart 12,5 km (5 x 2,5 km)

2,5 km – Ligg – 2,5 km – Ligg – 2,5 km – Stå – 2,5 km – Stå – 2,5 km – Mål

Kvinner Senior Fellesstart 12,5 km (5 x 2,5 km)

2,5 km – Ligg – 2,5 km – Ligg – 2,5 km – Stå – 2,5 km – Stå – 2,5 km – Mål

Menn Senior Fellesstart 15,0 km (5 x 3,0 km)

3,0 km – Ligg – 3,0 km – Ligg – 3,0 km – Stå – 3,0 km – Stå – 3,0 km – Mål

Søndag

Menn 17 – 19 år Fellesstart 10,0 km (5 x 2,0 km)

2,0 km – Ligg – 2,0 km – Ligg – 2,0 km – Stå – 2,0 km – Stå – 2,0 km – Mål

Kvinner 17 – 19 år Fellesstart 7,5 km (5 x 1,5 km)

1,5 km – Ligg – 1,5 km – Ligg – 1,5 km – Stå – 1,5 km – Stå – 1,5 km – Mål

Kvinner 20–22 år Sprint 7,5 km (3 x 2,5 km)

2,5 km – Ligg – 2,5 km – Stå – 2,5 km – Mål

Menn 20–22 år Sprint 10,0 km (3 x 3,3 km)

3,3 km – Ligg – 3,3 km – Stå – 3,3 km – Mål

Kvinner Senior Sprint 7,5 km (3 x 2,5 km)

2,5 km – Ligg – 2,5 km – Stå – 2,5 km – Mål

Menn Senior Sprint 10,0 km (3 x 3,3 km)

3,3 km – Ligg – 3,3 km – Stå – 3,3 km – Mål