

MERKEKRAV LANGRENN

Klasser følger kalenderår

Klasse:	Krav:	
<i>kjønn og alder</i>	<i>distanse</i>	<i>tid:</i>
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
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

PS! Avlagt prøve for Norsk Skimerke godkjennes som utholdenhetsprøve for Norges Idrettsforbunds Idrettsmerke.

NORSK SKIMERKE - reglement

NSFs Norsk Skimerke ble stiftet i 1938 til fremme av skiidretten. Merket finnes i bronse, sølv, emalje og gull. Alle merkene har samme krav. Kravene er aldersbestemte og innfris i langrennsløypa eller i slalåmbakken.

MERKEKRAV

Deltagerne må innfri kravene til bronse og innløse merket før sølv kan tas, osv. Det kan kun tas ett merke pr. år. Etter innfridd og innløst gullmerke, kan en avlegge årlige prøver for NSF's 5-års pokal, plaketter og Skistatuetten. Det er viktig å merke seg at du kan registrere kun ett merke pr. sesong. Etter at kravene til pokalen er innfridd, teller hver prøve dobbelt for alle over 60 år.

MERKEPRØVER

Merkeprøver kan arrangeres av alle lag tilsluttet NSF, av bedriftsidrettslag, militære, skoler, speidere, skiskoler, etc. Merkeprøvene kan med fordel legges inn på Skisportens Dag, skolens skidag, klubbmesterskap, ordinere renn, hotellrenn, etc.

PS! Avlagt prøve for Norsk Skimerke godkjennes som utholdenhetsprøve for Norges Idrettsforbunds Idrettsmerke.

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.

