

MERKEKRAV LANGRENN (klasser følger kalenderår)

Kvinner

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

Menn

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