

Løype	Sprint	Vinnertid	Km
1	H21	20-25 min	
2	D21, H17-20	20-25 min	
3	D17-20, H40, H50, åpen lang	20-25 min	
4	D40, D50	20-25 min	
5	H60, åpen mellom	15-20 min	
6	D/H 15-16, D60, åpen kort	15-20 min	
7	D/H 13-14	15-20 min	
8	N-åpen, D/H 11-12	12-15 min	

Løype	Mellom	Vinnertid	Km
1	H21	50-55 min	
2	D21, H17-20	50-55 min	
3	D17-20, H40, H50, åpen lang	40-50 min	
4	D40, D50	40-50 min	
5	H60, åpen mellom	35-45 min	
6	D/H 16, D60, åpen kort	35-45 min	
7	D/H 13-14	25-30 min	
8	Nybegynner D/H 11-12	25-30 min	

Løype	Lang	Vinnertid	Km
1	H21	90-100 min	
2	D21, H17-20	90-100 min	
3	D17-20, H40, H50, åpen lang	80-90 min	
4	D40, D50	80-90 min	
5	H60, åpen mellom	60-75 min	
6	D/H 16, D60, åpen kort	60-75 min	
7	D/H 13-14	40-45 min	
8	Nybegynner D/H 11-12	30-40 min	

Løype	Fellesstart	Vinnertid	Km
1	H21	65-75 min	
2	D21, H17-20	65-75 min	
3	D17-20, H40, H50, åpen lang	55-65 min	
4	D40, D50	55-65 min	
5	H60, åpen mellom	35-45 min	
6	D/H 16, D60, åpen kort	35-45 min	
7	D/H 13-14	25-30 min	
8	Nybegynner D/H 11-12	25-30 min	