

NUP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Dato	05-01-2019	12-01-2019	19-01-2019	26-01-2019	02-02-2019	09-02-2019	16-02-2019	23-02-2019	02-03-2019	09-03-2019	16-03-2019	23-03-2019	30-04-2019	06-04-2019
Kl.	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
CUP	Træsløb	Træsløb	1. CUP	2. CUP	3. CUP	4. CUP	5. CUP	6. CUP	7. CUP	8. CUP	9. CUP	10. CUP	11 CUP	12 CUP
Teknik	Klassisk	friteknik	Klassisk	Friteknik	Duathlon	Duathlon	Klassisk	Friteknik	Klassisk	Friteknik	Klassisk	Friteknik	Klassisk	Friteknik
Herrer Senior	5 km	10 km	15 km	10 km	5/5 km	10/10 km	1.2 km	1.2 km	30 km	10 km	15 km	5 km	10 km	1.2 km
Damer Senior	5 km	7,5 km	10 km	7,5 km	3/3 km	5/5 km	1.2 km	1.2 km	20 km	7,5 km	10 km	5 km	10 km	1.2 km
Junior drenge årgang 99-00	5 km	10 km	15 km	10 km	5/5 km	10/10 km	1.2 km	1.2 km	30 km	10 km	15 km	5 km	10 km	1.2 km
Junior piger årgang 99-00	5 km	7,5 km	10 km	7,5 km	3/3 km	5/5 km	1.2 km	1.2 km	20 km	7,5 km	10 km	5 km	10 km	1.2 km
Junior drenge årgang 01-02	5 km	10 km	15 km	10 km	5/5 km	10/10 km	1.2 km	1.2 km	30 km	10 km	15 km	5 km	10 km	1.2 km
Junior piger årgang 01-02	5 km	7,5 km	10 km	7,5 km	3/3 km	5/5 km	1.2 km	1.2 km	20 km	7,5 km	10 km	5 km	10 km	1.2 km
Ungdom drenge årgang 03-04	5 km	10 km	15 km	10 km	3/3 km	3/3 km	1.2 km	1.2 km	20 km	10 km	15 km	5 km	10 km	1.2 km
Ungdom piger årgang 03-04	5 km	7,5 km	10 km	7,5 km	3/3 km	3/3 km	1.2 km	1.2 km	20 km	7,5 km	10 km	5 km	10 km	1.2 km
Old boys	5 km	10 km	15 km	10 km	5/5 km	10/10 km	1.2 km	1.2 km	30 km	10 km	15 km	5 km	10 km	1.2 km
Old girls	5 km	7,5 km	10 km	7,5 km	3/3 km	5/5 km	1.2 km	1.2 km	20 km	7,5 km	10 km	5 km	10 km	1.2 km
Herrer motionister	5 km	10 km	15 km	10 km	5/5 km	10/10 km	1.2 km	1.2 km	30 km	10 km	15 km	5 km	10 km	1.2 km
Damer motionister	5 km	7,5 km	10 km	7,5 km	5/5 km	5/5 km	1.2 km	1.2 km	20 km	7,5 km	10 km	5 km	10 km	1.2 km
Drenge årgang 05-06	3 km	3 km	4 km	3 km	3 km	3 km	700 m	700 m	5 km	3 km	4 km	2,5 km	5 km	700 m
Piger årgang 05-06	3 km	3 km	4 km	3 km	3 km	3 km	700 m	700 m	5 km	3 km	4 km	2,5 km	5 km	700 m
Drenge årgang 07-08	3 km	3 km	4 km	3 km	3 km	3 km	700 m	700 m	5 km	3 km	4 km	2,5 km	5 km	700 m
Piger årgang 07-08	3 km	3 km	4 km	3 km	3 km	3 km	700 m	700 m	5 km	3 km	4 km	2,5 km	5 km	700 m
Drenge årgang 09-10	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	200 m	200 m	3 km	1,5 km	1,5 km	2 km	2 km	200 m
Piger årgang 09-10	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	1,5 km	200 m	200 m	3 km	1,5 km	1,5 km	2 km	2 km	200 m
Drenge årgang 2011-	800 m	1,5 km	800 m	1,5 km	800 m	800 m	100 m	100 m	1,5 km	1,5 km	800 m	800 m	800 m	100 m
Piger årgang 2011-	800 m	1,5 km	800 m	1,5 km	800 m	800 m	100 m	100 m	1,5 km	1,5 km	800 m	800 m	800 m	100 m

Ullormi unamfiffissami nalunaaqutap akunnerata affaa unamminisaaq sioqqullugu takkunnissaq pisariaqarpoq, startnormulersornissaq sisoraatillu atugassat piareersarnissaat peqqutigalugu.

Venligst mød op ½ time før start så ski og startnummer kan ordnes inden konkurrencen starter.