

Sprint 1000 m

Fredag: Gutter/Jenter

Løypelengde:	980 m
Høydeforskjell:	18 m
Største stigning:	14 m
Total stigning:	21 m
Laveste punkt (LP):	404 m
Høyste punkt (HP):	422 m



Opp-
varming

M

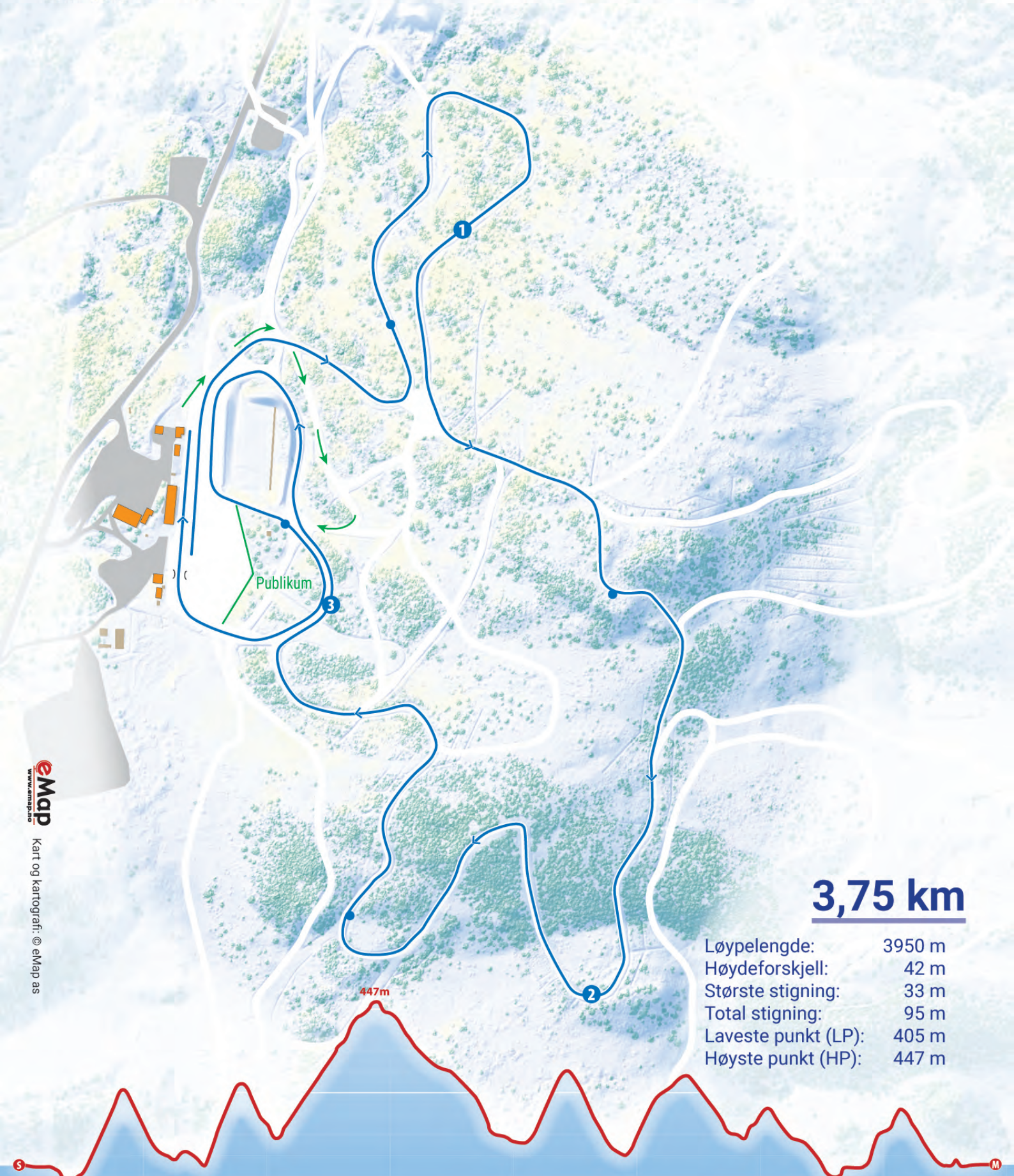
S

Skitest

Orgeltramp
Stakestrek
Kuleløype
Trippelhopp
Reipelykje
Serpentinere i motbake (5stk.)
Møne
Kuleløype med hinder
Oppløp med vaskebrett

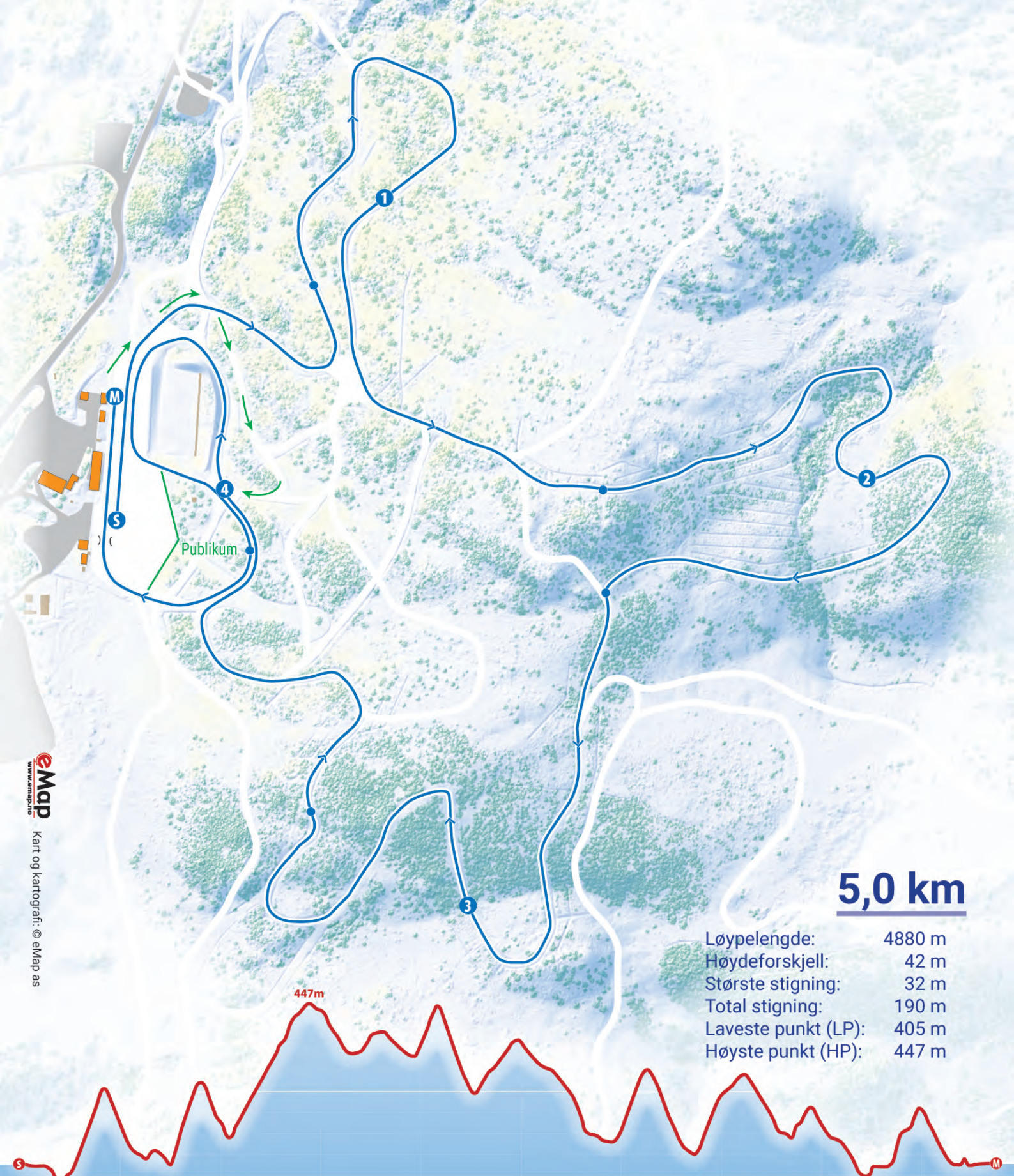
Langrennscross

Løypelengde:	890 m
Lengste stigning:	13 m
Lengde	200m
Største fall:	17 m
Total stigning:	21 m



3,75 km

Løypelengde:	3950 m
Høydeforskjell:	42 m
Største stigning:	33 m
Total stigning:	95 m
Laveste punkt (LP):	405 m
Høyste punkt (HP):	447 m



5,0 km

Løypelengde:	4880 m
Høydeforskjell:	42 m
Største stiging:	32 m
Total stiging:	190 m
Laveste punkt (LP):	405 m
Høyste punkt (HP):	447 m



7,5 km

Løypelengde:	7350 m
Høydeforskjell:	75 m
Største stigning:	38 m
Total stigning:	230 m
Laveste punkt (LP):	405 m
Høyste punkt (HP):	479 m



Turløype
Turløype Publikumsomr.



Arena fredag

Akkreditert område

Tid-
taking
Speaker

Mål

Langrenns-
cross

Oppvarming

Start

Skitest



Publikumsomr.

Oppbevaring
tøy

Start-
nummer

Regioner
Kretslokker

Førstehjelp

Oppholdstom
utøvere

Rem-
kontroll

mål

retur etter mål-
gang

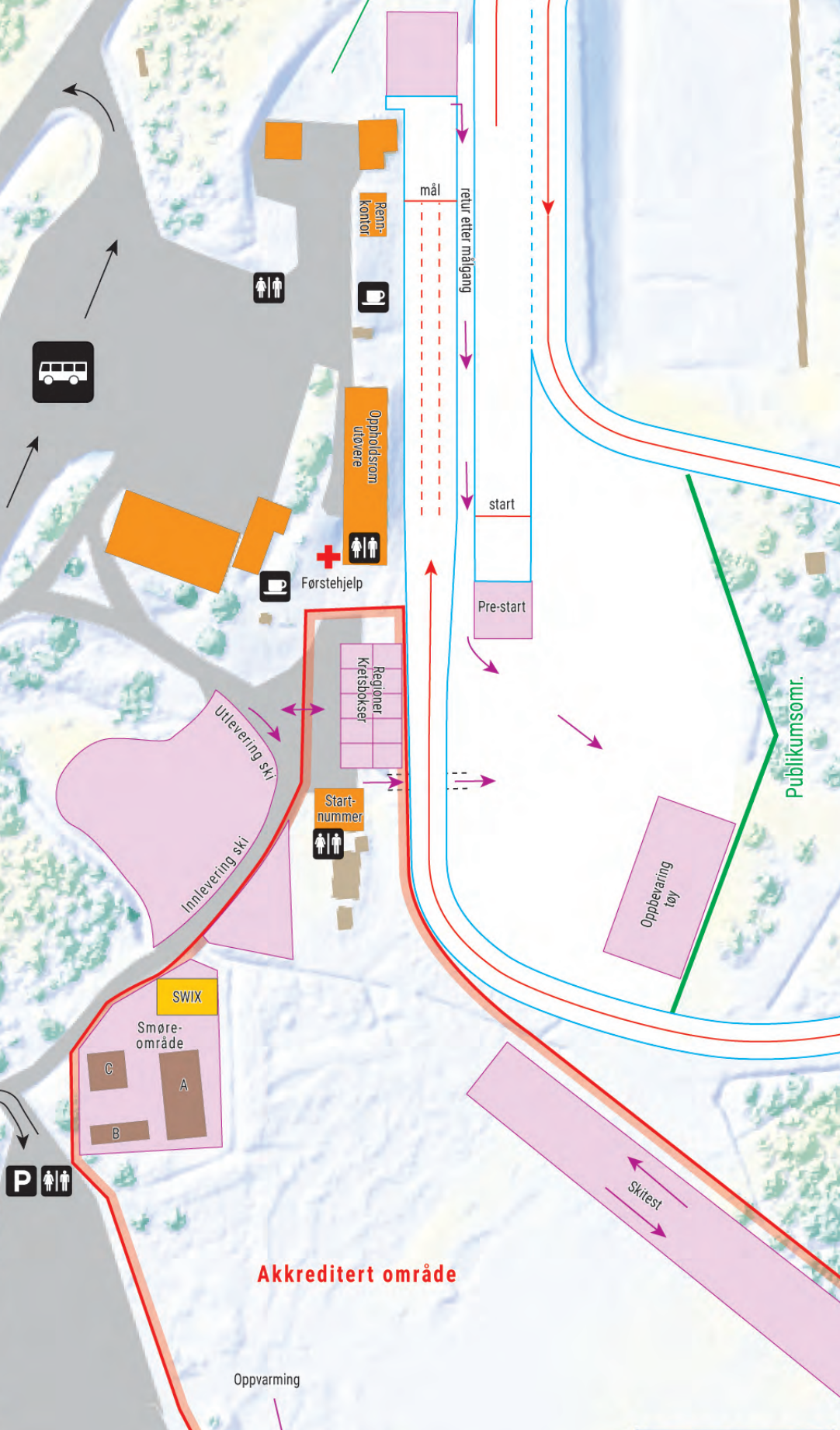
start

Pre-start

Oppbevaring
tøy



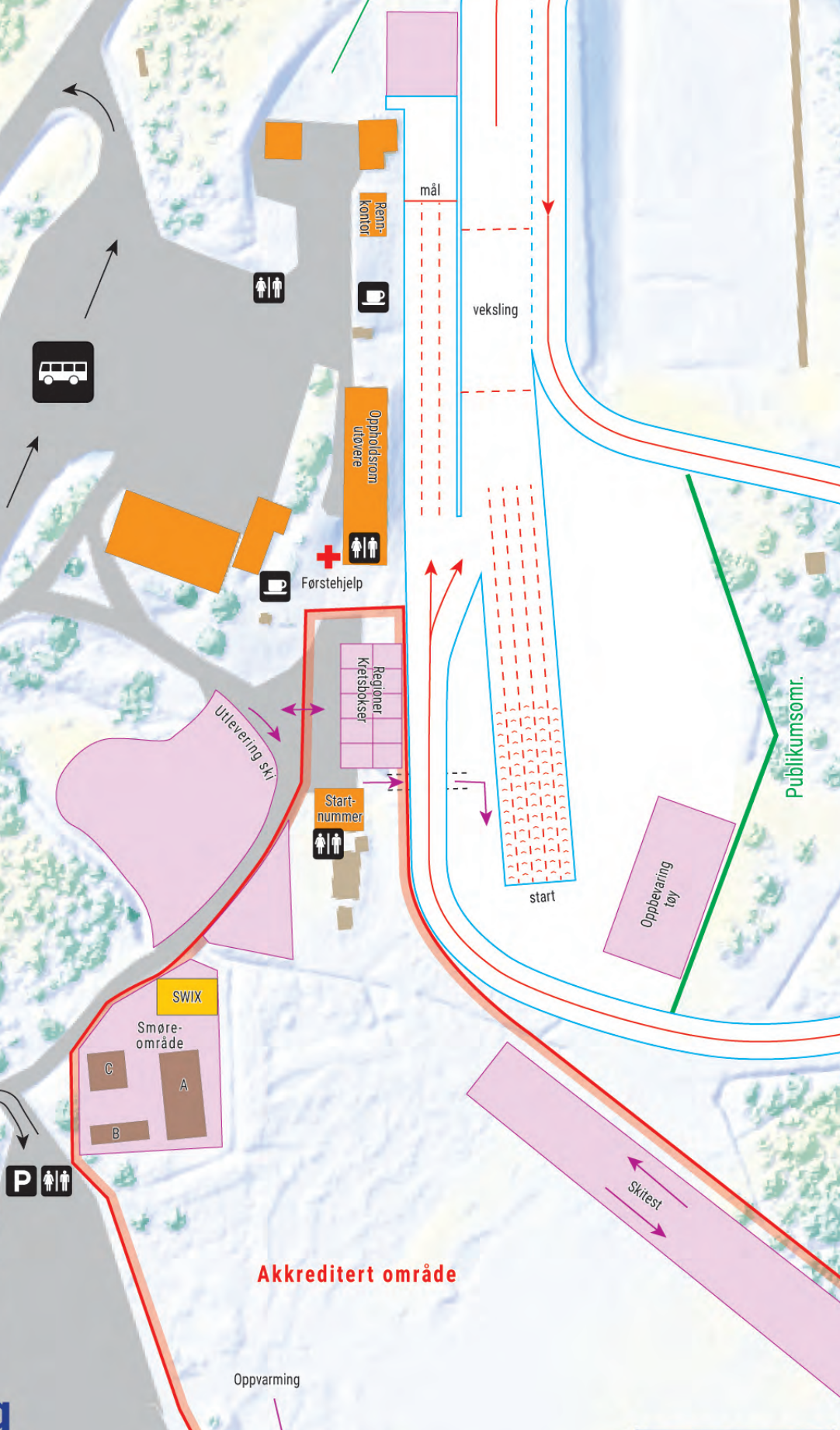
Turløype
Turløype Publikumsomr.





NORGES SKIFORBUND

Turløype
Turloype Publikumsomr.



Hoved Landets RENNET



24. - 26. februar 2023
Merøker og Skogn

