



10 km = **5 km rød** + **5 km blå**
 20 km = **5 km rød** + **5 km blå** x 2

5 km rød

Løypelengde	5047m
Høydeforskjell(HD)	54m
Største stigning(MC)	39m
Total stigning(TC)	150m

5 km blå

Løypelengde	5080m
Høydeforskjell(HD)	63m
Største stigning(MC)	31m
Total stigning(TC)	164m

