

Tässä alustavat matkat, tarkemmat sitten paikan päällä kun näkee lumi-/latutilanteen

ke 22.1.2025 / vapaa sprinttihiihto ja ke 12.2.2025 / perinteinen sprinttihiihto

M/N 6	0,4 km	(400 m)
M/N 8	0,4 km	(urheilukentän ympäri)
M/N 10	0,4 km	
M/N 12	1,2 km	(1 x pururata)
M/N 14	1,2 km	
M/N 16	1,2 km	
M/N 18	1,2 km	
M/N	1,2 km	

ke 29.1.2025 / perinteinen hiihtotapa

M/N 6	0,4 km	
M/N 8	1,2 km	(1 x pururata)
M/N 10	2 km	
M/N 12	2 km	(2 x pururata)
M/N 14	3 km	
N 16	3 km	(3 x pururata)
M 16	5 km	
M/N 18	5 km	
M/N	5 km	(4 x pururata)

ke 5.2.2025, ke 19.2.2025, ke 5.3.2025 / vapaa hiihtotapa

M/N 6	0,4 km	
M/N 8	1,2 km	(1 x pururata)
M/N 10	2 km	
M/N 12	2 km	(2 x pururata)
M/N 14	3 km	
N 16	3 km	(3 x pururata)
M 16	5 km	
M/N 18	5 km	
M/N	5 km	(4 x pururata)

sarjat syntymävuosi

M/N 6	2019 tai myöhemmin
M/N 8	2018 ja 2017
M/N 10	2016 ja 2015
M/N 12	2014 ja 2013
M/N 14	2012 ja 2011
M/N 16	2010 ja 2009
M/N 18	2008 ja 2007
M/N	2006 tai aiemmin