

categorie	te lopen afstand (min-max)
benjamins	600 - 800m
pupillen	800 - 1000m
miniemen	1000 - 1500m
cadetten & scholieren meisjes	2000 - 2500m
cadetten jongens	2500 - 2700m
scholieren jongens	3800 - 4200m
junior/senior/master vrouwen	3000 - 3500m
junior/senior/master heren	6000 - 6500m
master heren +70	4000 - 4500m (gewone cross)
	6000 - 6500m (criterium)