AOOK langdistanse uke 22							
Herrer			12,1 km			530 m	
▷							
1	31						
2	32						
3	33		▲				
4	34		▲				
5	37		●				
6	38		▲				
7	39						
8	40						
9	41		▲				
10	42		▲				
11	43						
12	35	↓	●				
13	36	↑	●				
14	44						
15	45						
16	46						
17	47						
18	48						
200 m							

AOOK langdistanse uke 22							
Damer			8,7 km			350 m	
▷							
1	31						
2	32						
3	33		▲				
4	34		▲				
5	37		●				
6	38		▲				
7	39						
8	36	↑	●				
9	44						
10	45						
11	46						
12	47						
13	48						
200 m							