

# Sett deg et mål

Er du mye på ski kan du registrere all skiaktiviteten din og sette deg et mål. Kanskje klarer du gull i år?



## Hvordan regne ut kilometer:

### Langrenn/rulleski

Tilbakelagt distanse.

### Alpint, telemark, freestyle og snøbrett

Én time aktivitet = 4 km.

### Hopp

Hopplengde i meter x 20 eller bakkens lengde.

### Skileik

Ved Skileikaktivitet brukes skjønn.

### Funksjonshemmede

Foresatt/lærer/trener vurderer kravet.

Alder pr. 31.12 i sesongen	Start-merke	Bronse	Sølv	Gull
Til og med 7 år	3 turer for alle	15 km	25 km	50 km
8 – 9 år		25 km	50 km	100 km
10 – 11 år		50 km	100 km	200 km
12 – 13 år		100 km	200 km	300 km