

2km rute: Mellem + stor runde

Først mellem runde:



Så stor runde og i mål:



3km rute: Lille rund + stor rund + stor rund

Først lille runde:



Så stor runde 1. gang:



Så stor runde 2. gang og i mål:



4 km rute: Mellem runde + mellem runde + stor rund + stor runde

Først mellem 1. gang runde:



Så mellem runde 2. gang:



Så stor runde 1. gang:



Så stor runde 2. gang og i mål:

