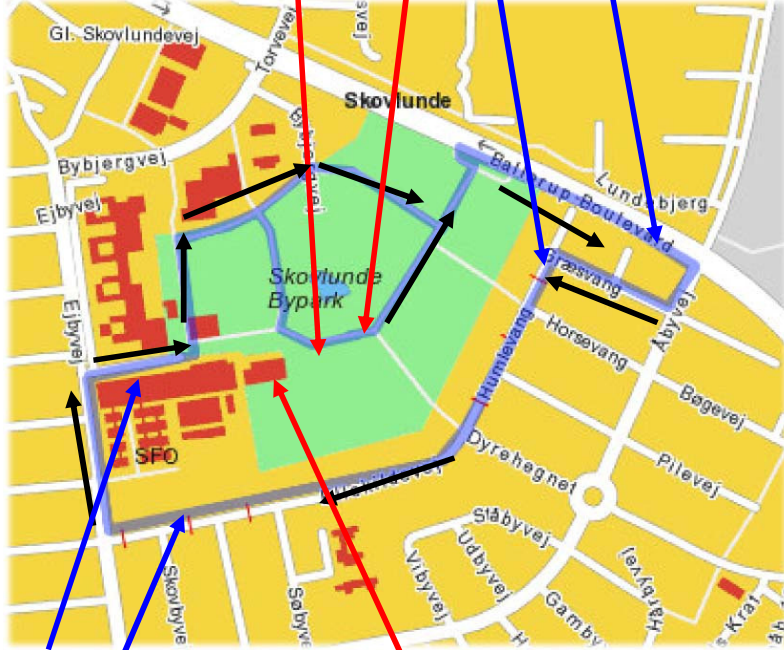


**5 km rute**      **start og mål**      1. km, 3. km anden runde



2. km, 4. km anden runde, omklædning

Rundstrækning 2,5 km

**3 km, 3 gange rundt a 1000 m**



Start, mål omklædning

