

A-lang		3,6 km			
▷					
1	36				
2	37				
3	39				○•
4	40				
5	52				
6	51				○•
7	50				○•
8	49				○•
9	48				
10	47				
11	46				
12	45				
13	44				
14	43				○•
15	33				
16	32				
60 m					

B-løype		2,4 km			
▷					
1	36				
2	38				
3	40				
4	52				
5	51				○•
6	42				
7	35				
8	34				
9	32				
60 m					

C-løype		1,7 km			
▷					
1	31	→			
2	38				
3	41	×			
4	42				
5	35				
6	34				
7	32				
60 m					

A-kort		2,6 km			
▷					
1	36				
2	37				
3	39				○•
4	40				
5	52				
6	51				○•
7	45				
8	44				
9	43				○•
10	33				
11	32				
60 m					