

	LOOPTRAJECT	tijd	meters	herstel	tijd
A	1-2-3-4-5-6 1-2-3-4-5-6 1-2-3		420	Uitlopen naar 8	1.30
B	8-7		40	Rust	0.20
C	7-1-2-3		78	Rust	0.20
D	3-6-7-8-7		165	Rust	0.30
E	7-8-4		58	Rust	0.20
F	4-5-6-7-8-3		136	Rust	0.30
G	Slalom 3-4-3 sprint naar 2		106	Rust	0.30
H	2-5 achterwaarts naar 6 voorwaarts naar 1		90	Rust	0.30
I	1-2-5 10 seconden rust 5-2		90	Rust	0.30
J	2.3 achterwaarts 8, 2.4 voorwaarts 4		66	Rust	0.25
K	Zijwaarts 4-8 sprint naar 7		58	Rust	0.30
L	7-8-7-2		105	Uitlopen naar 3	0.30
M	Slalom 3-4 Sprint naar 2		80	Rust	0.30
N	8-7-8-2-1		135	Rust	0.30
O	Zijwaarts 1-6 Achterwaarts 6-1 Voorwaarts 1-8		112	Rust	0.15
P	8-4		18	Uitlopen naar 5	0.20
Q	5.3 10 seconden rust 3-1		102	Rust	0.20
R	1-2 zijwaarts 2-4		72	Terug naar 3	0.20
S	3-8		18	Lopen naar 5	0.20
T	5-2-7		65	Rust	0.20
U	7-6		18	Rust	0.20
V	6-7-5		43	Lopen naar 4	0.20
W	Zijwaarts 4-5 Voorwaarts 5-7		65	Rust	0.20
X	7.8 10 seconden rust 8-1		92	Rust	0.20
Y	1-2-3-4-5-6-1		180		
			2392		