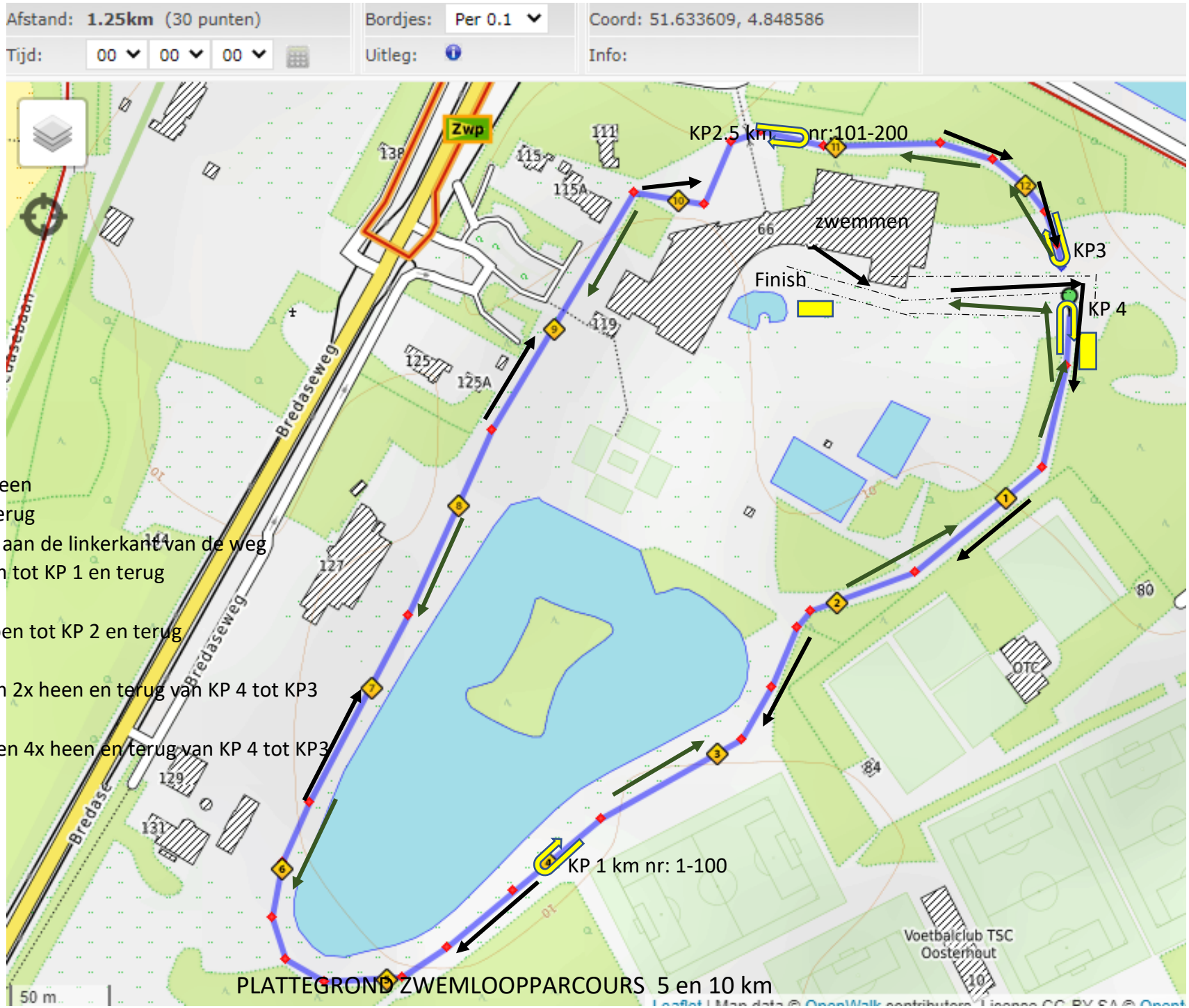


Drankpost

Lopen heen

Lopen terug

Alle deelnemers lopen aan de linkerkant van de weg

1 km deelnemers lopen tot KP 1 en terug

2.5 km deelnemers lopen tot KP 2 en terug

5 km deelnemers lopen 2x heen en terug van KP 4 tot KP3

10 km deelnemers lopen 4x heen en terug van KP 4 tot KP3