

Tävling:  
Uppvärmning:  
Startzonen får ej användas.  
Cirkulering vid start i banans riktning mot mål och utanför banan mot start.  
Loopen sträcker sig till 1000m markeringen

Avrodd:  
Från mål till 750m markeringen. I banans riktning mot mål och utanför banan mot start,  
sista 100 m får ej användas till avrodd.

Yttersta banan, halvbana 7 bör ej användas.

