



ATLETIEKPISTE  
!! VERBODEN PISTE TE BETREDEN !!  
MIDDENPLEIN = OPWARMZONE

HEUVELZONE

Lus A

AANKOMST

SPORThAL

FITNEASY

Lus C

Lus B

Lus A

START

TENTENZONE



Kleine ronde A ( $\pm 1000\text{m}$ )  
Tussen ronde B ( $\pm 1250\text{m}$ ) = lus A + lus B  
Grote ronde C ( $\pm 1600\text{m}$ ) = lus A + lus B + lus C