



Hver omgang slutter eller begynder med km så du starter næste omgang på det rigtige sted. Første halvstangmaske eller stolpe på hver omgang består af 2 eller 3 luftmasker.

- Omgang 1: 4 lm
- Omgang 2: 12 st
- Omgang 3: 24 st
- Omgang 4: *5 lm, 1 km* gentag 6 gange
- Omgang 5: 6 st i hver lm-bue
- Omgang 6: *1 st, 2 lm, 1 st*, i hver 3. m fra omgang 5
- Omgang 7: 3 st i hver lm-bue fra omgang 6
- Omgang 8: *3 st indtil 2 lm* gentag 12 gange
- Omgang 9: 4 hstm i hver lm-bue fra omgang 8
- Omgang 10: *4 st indtil 2 lm*, gentag 12 gange
- Omgang 11: 3 hstm i hver lm-bue fra omgang 10
- Omgang 12: *5 lm, 1 km i omgang 11*, gentag 6 gange
- Omgang 13: 2 st i hver lm-bue fra omgang 12