





600 m		x									Hvid
800 m	x								BL		Hvid/Grøn/Hvid
1000 m	x										Hvid
1500 m	x										Hvid
3000 m	x										Hvid
4 x 200 m	x							1	BL		Hvid/Gul/Hvid
4 x 400 m	x								BL		Hvid/Blå/Hvid
4 x 800 m	x								BL		Hvid/Grøn/Hvid
** Farve og form på skiftezone markering evt. hhv 1. og senere skifter									**		
*** Farve og form på markering af accelerationszoner										***	