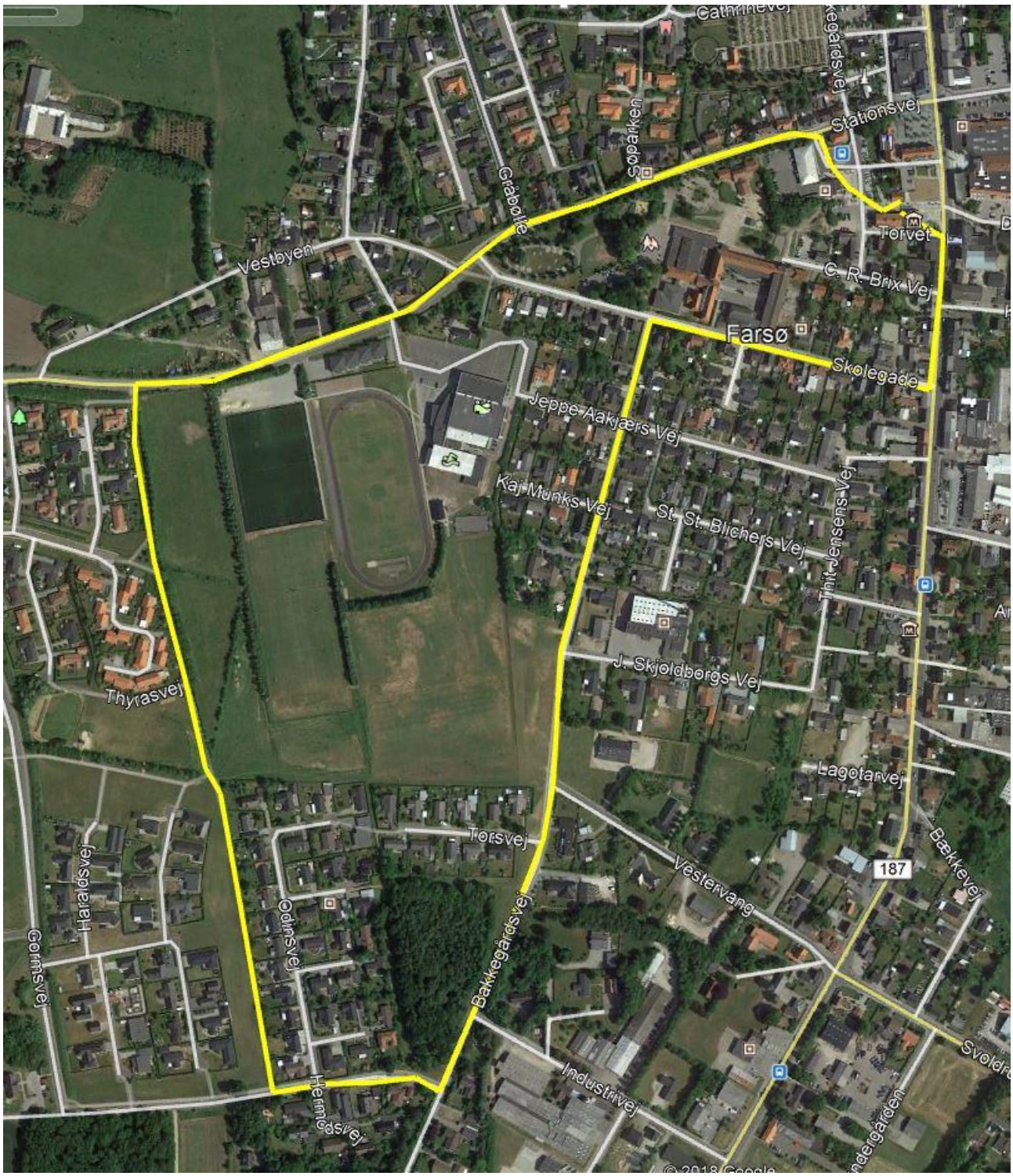
4 december. Dagens distance er 20 km.

Rundeløb. 1 runde = 2,85 km. Der gives 2 point pr. runde.

Hvis dagens distance skal gennemføres skal der løbes 7 runder.