

Afstand	Startgroep Gekleurde stip op startnummer	Warming-up veld open	Warming-Up	Start
5km	rood/blauw	12:10	12:20	12:30
	geel	12:25	12:31	12:39
	oranje	12:35	12:42	12:50
<hr/>				
7.5km	rood/blauw/geel	12:55	13:05	13:15
<hr/>				
10km	rood/blauw	13:40	13:50	14:00
	geel/oranje	13:50	13:58	14:06