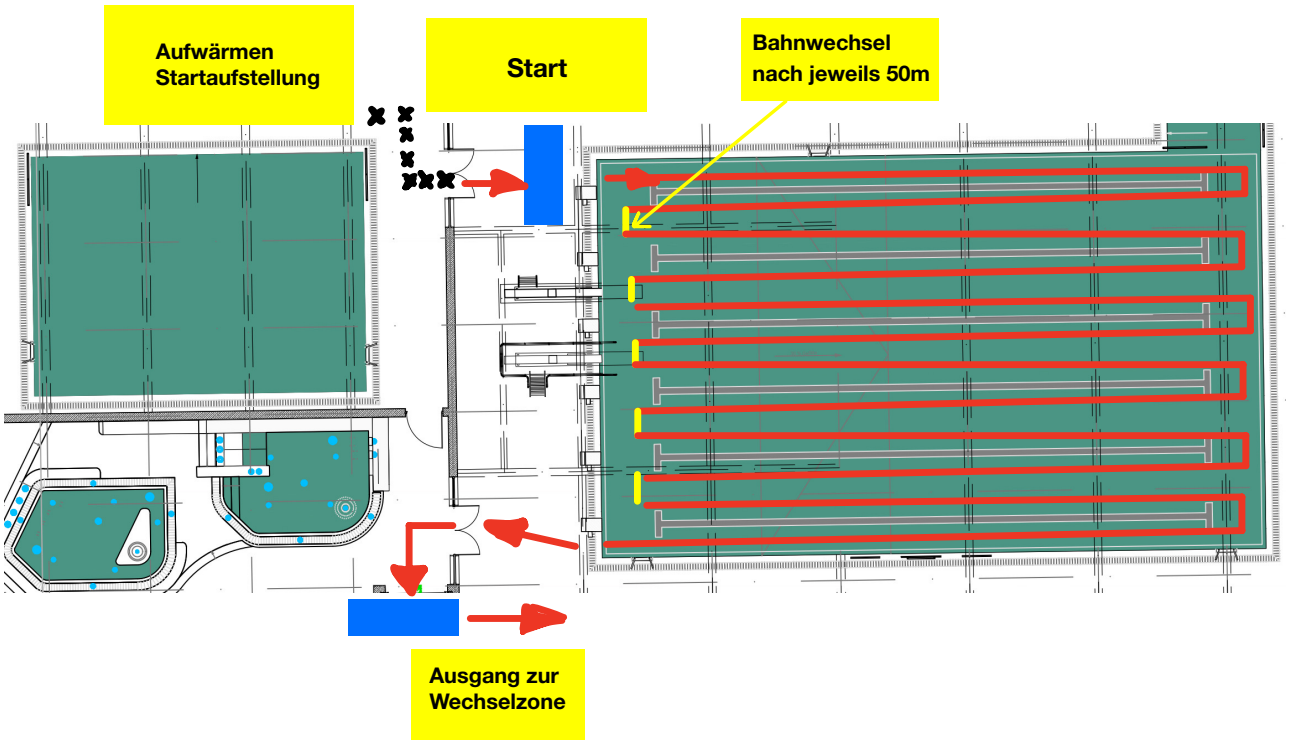
Aufwärmen
Startaufstellung
Start
Bahnwechsel
nach jeweils 50m
Ausgang zur
Wechselzone