

The obstacle course consists of 20 numbered stations, each with a specific task:

- 1. START
- 2. Star
- 3. Skubbe og løb til venstre
- 4. Trækvind
- 5. Venstre hånd
- 6. Hund bakker
- 7. Frikende spil
- 8. Venstre rundt
- 9. Ekkelt alle
- 10. Venstre omkring
- 11. Stå under gang
- 12. Chalk fører omkring
- 13. Venstre om
- 14. Frikende spil
- 15. Hand sour apple
- 16. Synkron venstre om
- 17. Empty
- 18. Empty
- 19. Empty
- 20. Empty

Additional elements on the course include two large orange cylinders and a figure-eight shape.

Skilt nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Øvelse.nr.	33	19	9	52	17	66	84	6	85	8	78	61	55	40	32	16				18 x 25 meter