\*Lengden på sprintløypa bør være under 3 minutter (også for de som er 25 sek bak vinneren). Det betyr idealtid for vinner på **maks 2 min 35 sek (ned til 1:45 - 2 min)**.

\*Alle bør få gå mere enn  en gang: "D-finale" for de som ikke er topp 30. Sette sammen heat hvor man samler de som er jevne på prologen.

\*Konkurranser som er mere tekniske utfordrende (ikke mere fysisk krevende): Flytte starten ut fra stadion og til et høyere punkt i løypa.

\*Kortere bakker, gjerne etterfulgt av utfor. Da får løperne hentet seg inn.

\*Evt kutte prolog ved å kjøre utslagsprint.

\*Løyper som innbyr til stor fart og jevne dueller.

\*TDer og krets bør påvirke arrangøren til å ta hensyn til ønsket løpstid, korte bakker og tette dueller.

\*Vurdere helt nye konkurranseformer hvor man går kortere utover i heatene: 800m -500m - 200m.