

Zeit	Strecke	Altersklasse
10:00 Uhr	14,6 km	Männer/ Frauen/ M30-M75 / W30-W65
10:00 Uhr	5,1 km	M/WJ U20 / Männer / Frauen / M30-M75 / W30-W65
10:00 Uhr	14,6 / 5,1 km	Nordic Walking / Wandern
10:15 Uhr	500 m	M/WK U8
10:30 Uhr	1 km (2 Runden a 500m)	M/WK U10 – M/W 8 und M/W 9
10:45 Uhr	1 km	WK U12 – W10 und W11
11:00 Uhr	1 km	MK U12 - M10 und M11
11:15 Uhr	2 km	WJ U14 – W12 und W13
11:35 Uhr	2 km	MJ U14 – M12 und M13 WJ U16 – W14 und W15
11:55 Uhr	3 km	MJ U16 – M14 und M15 M/W U18 – M/W 16 und M/W 17
12:30 Uhr	Staffel 4 x 500 m	Jedermann Staffel