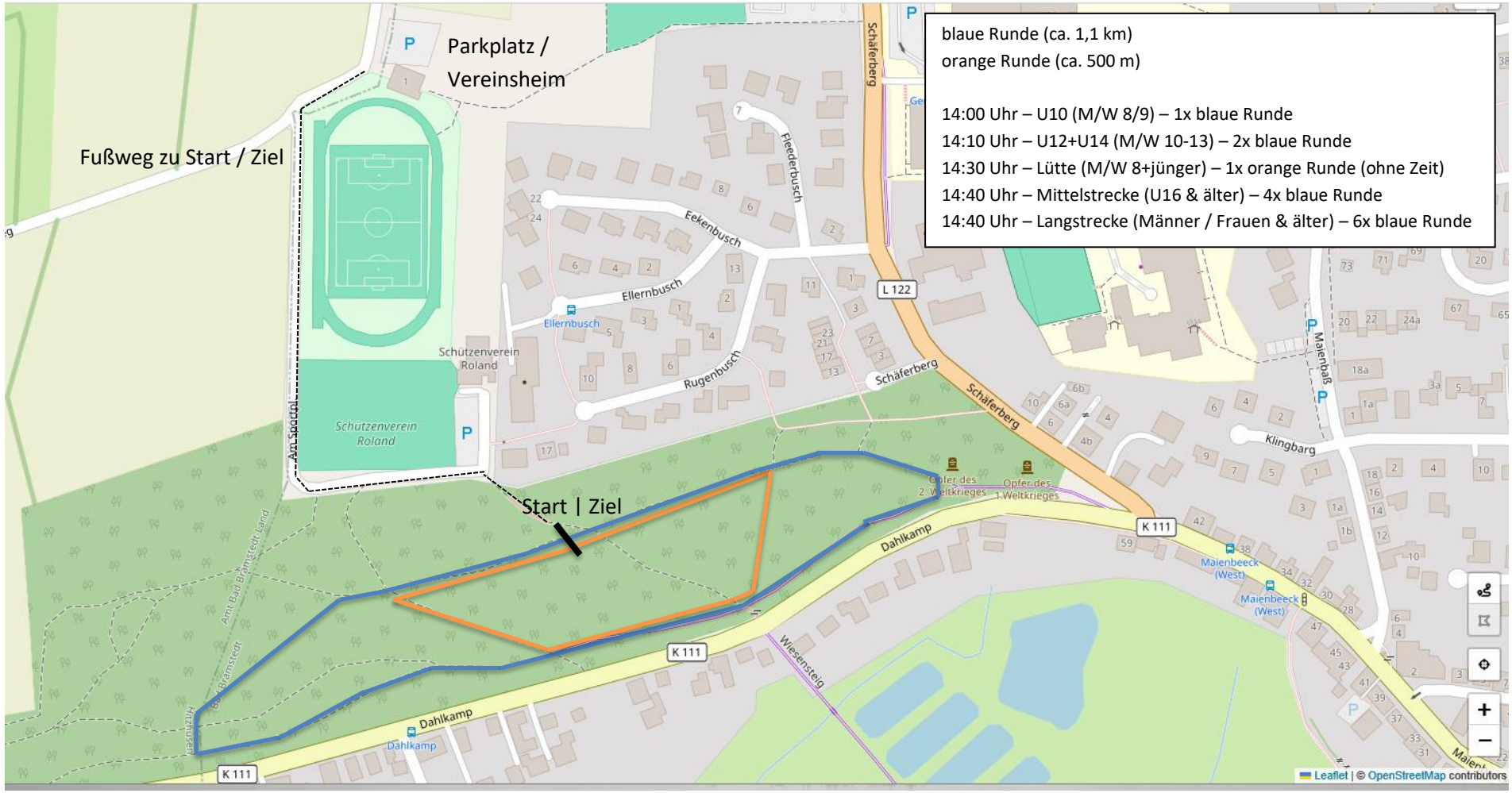

blaue Runde (ca. 1,1 km)
orange Runde (ca. 500 m)

14:00 Uhr – U10 (M/W 8/9) – 1x blaue Runde
14:10 Uhr – U12+U14 (M/W 10-13) – 2x blaue Runde
14:30 Uhr – Lütte (M/W 8+jünger) – 1x orange Runde (ohne Zeit)
14:40 Uhr – Mittelstrecke (U16 & älter) – 4x blaue Runde
14:40 Uhr – Langstrecke (Männer / Frauen & älter) – 6x blaue Runde