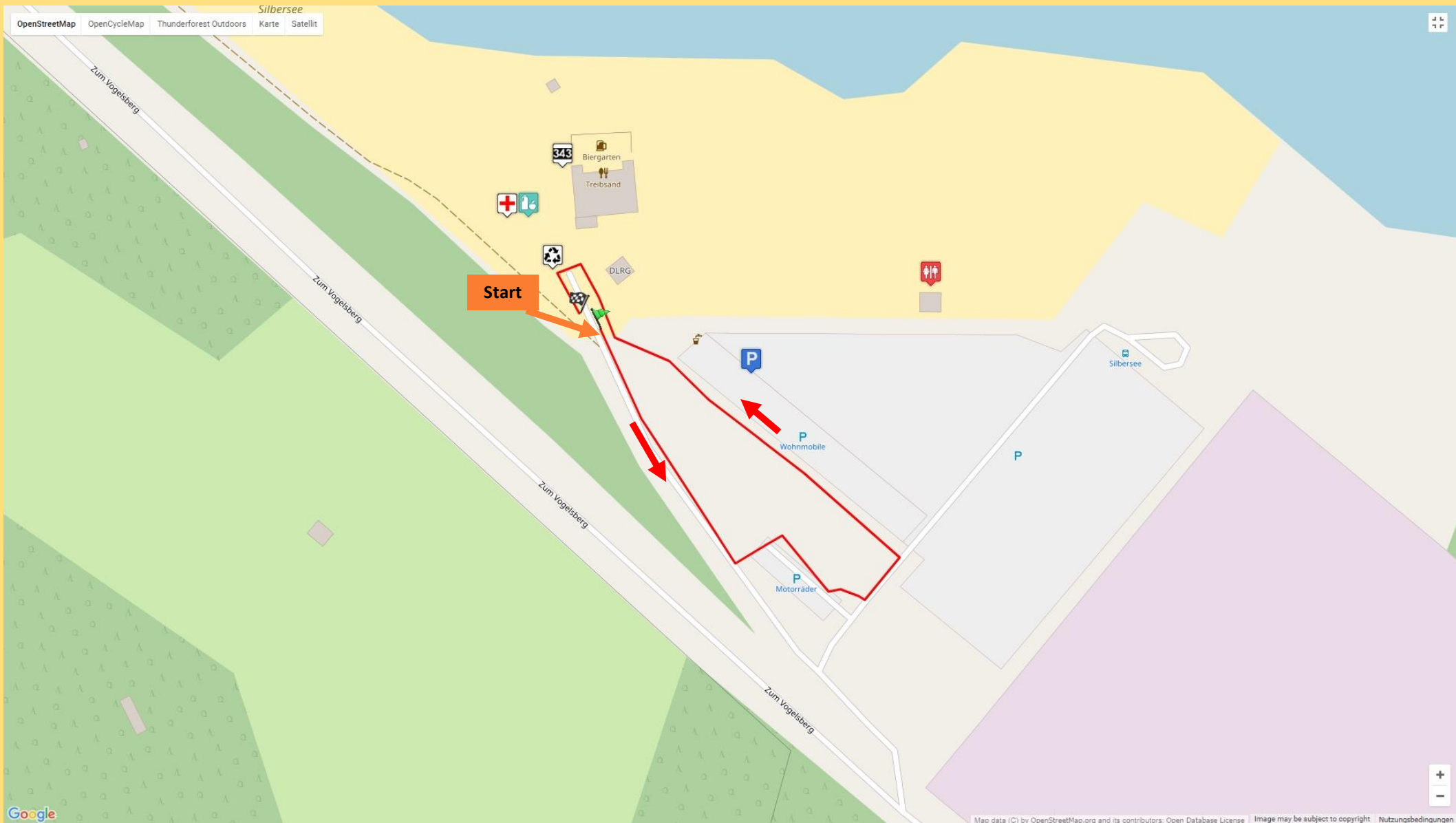


Lauf 1 – Kinder-Duathlon → 0,4 km laufen – 2,0 km MTB – 0,4 km laufen



1 x 0,4 km Rundstrecke gegen den Uhrzeigersinn

Lauf 1 – Kinder-Duathlon → 0,4 km laufen – 2,0 km MTB – 0,4 km laufen



1 x 2,0 km Rundstrecke im Uhrzeigersinn

Lauf 1 – Kinder-Duathlon → 0,4 km laufen – 2,0 km MTB – 0,4 km laufen



1 x 0,4 km Rundstrecke gegen den Uhrzeigersinn

Lauf 2 – Kurz-Distanz → 2,0 km laufen – 8,5 km MTB – 1,0 km laufen



2 x 1,0 km Rundstrecke gegen den Uhrzeigersinn

Lauf 2 – Kurz-Distanz → 2,0 km laufen – 8,5 km MTB – 1,0 km laufen

2 x 4,25 km Rundstrecke
im Uhrzeigersinn



Lauf 2 – Kurz-Distanz → 2,0 km laufen – 8,5 km MTB – 1,0 km laufen



1 x 1,0 km Rundstrecke gegen den Uhrzeigersinn

Lauf 3 – Lang-Distanz → 5,0 km laufen – 17 km MTB – 2,5 km laufen



2 x 2,5 km Rundstrecke gegen den Uhrzeigersinn

Lauf 3 – Lang-Distanz → 5,0 km laufen – [17 km MTB](#) – 2,5 km laufen

4 x 4,25 km Rundstrecke
im Uhrzeigersinn



Lauf 3 – Lang-Distanz → 5,0 km laufen – 17 km MTB – 2,5 km laufen



1 x 2,5 km Rundstrecke gegen den Uhrzeigersinn