





Laufstrecke:

Olympische Distanz 10km (3 Runden á 3,3km)

-  - Laufstrecke (3 Runden á 3,3km)
-  - Zieleinlaufkanal (Abzweig links)
-  - Ziel
-  - Verpflegungsstände nach 0,5km + 2,3km jeder Runde

Laufstrecke:

Olympische Distanz:

3 Runden á 3,3 km = Abbiegen in den Zielkanal

Jeder Teilnehmer ist für das Abbiegen in den Zielkanal am Ende der 3. Runde selbst verantwortlich!

