

Startzeitenübersicht



08-14 Uhr	Schwimmen - 2 Bahnen á 25 m	alle AK
09:30 Uhr	Radfahren - 1 Runde	AK 7 - 10
09:50 Uhr	Radfahren - 1 Runde	AK 11 - 12, 13 - 14
10:10 Uhr	Bambinilauf, Ort: Inselfreigelände, neben der Bühne	
10:20 Uhr	Radfahren - 2 Runden	AK 15 - 17, 18 - 29, 30 - 39
10:40 Uhr	Radfahren - 2 Runden	AK 40 - 49
11:00 Uhr	Radfahren - 1 Runde	AK 50 - 64, ab 65
11:20 Uhr	Nordic Walking - 1 Runde	alle AK
11:20 Uhr	Walking - 1 Runde	alle AK
11:20 Uhr	Rollstuhlfahren - kl. Runde	alle AK
11:50 Uhr	Laufen - kleine Runde	AK 7 - 8, 9 - 10
12:20 Uhr	Laufen - 1 Runde	AK 11 - 14
12:50 Uhr	BKK-Lauf - 1-3 Runden	AK 15 - 17, 18 - 29, 30 - 49 50 - 64, ab 65
13:30 Uhr	Staffellauf - 5x 1 Staffelrunde	alle AK
14:30 Uhr	Siegerehrung aller Disziplinen	

Distanzen: 1 Runde = 2 km, 2 Runden = 4 km, 3 Runden = 6 km, Staffelrunde = 1 km, kl. Runde = 1,2 km

Hinweis: Es besteht Helmpflicht für alle Radfahrer!

Alle Teilnehmer finden sich 10 Minuten vor dem jeweiligen Start am Vorstart (bei der Skaterbahn) ein.