

Startzeitenübersicht

08-14 Uhr	Schwimmen - 2 Bahnen á 25 m	alle AK
09:20 Uhr	Laufen - kleine Runde	AK 7-8, 9-10
09:50 Uhr	Laufen - 1 Runde	AK 11-12, 13-14
10:00 Uhr	MAKRÜ Bau-Bambinilauf (auf Festgelände)	AK 0-6
10:20 Uhr	BKK-VBU-Lauf - 1 - 3 Runden	AK 15 - ab 71
11:00 Uhr	Radfahren - 1 Runde	AK 7- 10
11:20 Uhr	Radfahren - 1 Runde	AK 11-12, 13-14
11:50 Uhr	Radfahren - 2 Runden	AK 15-17, 18-29, 30-39
12:20 Uhr	Radfahren - 2 Runden	AK 40 - 49
12:40 Uhr	Radfahren - 1 Runde	AK 50 - ab 65
13:00 Uhr	Walking, Nordic Walking - 1 Runde	alle AK
13:00 Uhr	Rollstuhlfahren - kl. Runde	alle AK
13:30 Uhr	Run & Bike - 3 Runden	alle AK
14:30 Uhr	Siegerehrung aller Disziplinen	

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