

Lauf Strecken abschnitt	Start- nummer Endziffer	15'kmMarsch Distanz Startposten	Späteste Ablaufzeit MST	ca. Posten startzeit MST 6'km	Späteste Ablaufzeit OST	ca. Posten startzeit OST 4'km	Lauf distanz	Rückmarsch distanz	Gesamte Laufdistanz
Start - A	..1	0		13:50 7'		14:00 7'	1600	1600	3200
A - B	..2	1600 25'	13:15	13:57 6'	13:20	14:07 6'	1400	1600	4600
B - C	..3	1600 25'	13:20	14:03 7.30'	13:25	14:13 7.30'	1700	300	3600
C - D	..4	300 6'	13:50	14:10 7.30'	13:55	14:20 7.30'	1700	600	2600
D - E	..5	600 10'	13:55	14:18 5'	14:00	14:28 5'	1200	300	2100
E - A	..6	300 6'	14:05	14:23 6'	14:15	14:32 6'	1300	1600	3300
A - B	..7	1600 25'	13:55	14:29 6'	14:00	14:42 6'	1400	1600	4600
B - C	..8	1600 25'	14:00	14:35 7.30'	14:00	14:48 7.30'	1700	300	3600
C - D	..9	300 6'	14:20	14:42 7.30'	14:30	14:55 7.30'	1700	600	2600
D - Ziel	.10	600 10'	14:25	14:50 5'	14:35	15:03 5'	1300	0	1900