

Kinder- und Jugendläufe:

11:00 Uhr Lauf 1:	900 m		M/WJ U10 und U12
11:15 Uhr Lauf 2:	1.400 m	1 Runde	M/WJ U14
11.30 Uhr Lauf 3:	2.600 m	2 Runden	M/WJ U16, M/WJ U18

Cross Elite Frauen:

12:00 Uhr Lauf 4:	5.000 m	4 Runden	Frauen + WJ U 20
-------------------	---------	----------	------------------

Cross Elite Männer:

12:30 Uhr Lauf 5: (kurz)	3.800 m	3 Runden	Männer + MJ U20
-----------------------------	---------	----------	-----------------

13:00 Uhr Lauf 6 (lang)	7.400 m	6 Runden	Männer + MJ U20
----------------------------	---------	----------	-----------------

Hobby-Lauf :

13:45 Uhr Lauf 7:	5.000 m	4 Runden	gemischt M + F
-------------------	---------	----------	----------------