



# Zeitplan - Wettkämpfe

<b>9 bis 12 Uhr</b>	ca. 400 m	Bambini-Hindernis-Parcours
<b>9:00 Uhr</b>	34 km	Championslauf
	22 km	Nordic Walking (2. Startblock)
<b>9:05 Uhr</b>	5 km	Jugend- und Einsteigerlauf
<b>10:00 Uhr</b>	22 km	Hauptlauf
<b>10:15 Uhr</b>	11 km	Volkslauf
	11 km	NW/Walking/Wandern (2. Startblock)

			<b>Start-Nr.</b>
<b>10:25 Uhr</b>	500 m	M/W 6 (Jg. 2019)	900 - 999
<b>10:30 Uhr</b>	850 m	M/W 7 (Jg. 2018)	800 - 899
<b>10:35 Uhr</b>	1,1 km	M/W 8 (Jg. 2017)	700 - 799
<b>10:40 Uhr</b>	1,1 km	M/W 9 (Jg. 2016)	600 - 699
<b>10:45 Uhr</b>	1,7 km	M/W 10 (Jg. 2015)	400 - 499
<b>10:45 Uhr</b>	1,7 km	M/W 11 (Jg. 2014)	300 - 399
<b>10:55 Uhr</b>	2,2 km	M/W 12 (Jg. 2013)	200 - 299
<b>10:55 Uhr</b>	2,2 km	M/W 13 (Jg. 2012)	100 - 199
<b>11:45 Uhr</b>	4 x 500 m	Mixed-Staffel	

# Siegerehrungen



<b>12:00 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>5 km Jugend- und Einsteigerlauf</b> m/w 14/15, 16/17, Männer, Frauen
<b>12:05 Uhr</b> 1. bis 6. Pl.	<b>11 km Volkslauf Männer</b> Gesamtwertung
<b>12:10 Uhr</b> 1. bis 6. Pl.	<b>11 km Volkslauf Frauen</b> Gesamtwertung
<b>12:15 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>11 km Volkslauf</b> M14-19, Männer, M30, M35, M40, M45
<b>12:20 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>11 km Volkslauf</b> W14-19, Frauen, W30, W35, W40, W45
<b>12:25 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>11 km Volkslauf</b> M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80
<b>12:30 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>11 km Volkslauf</b> W50, W55, W60, W65, W70, W75
<b>12:35 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>Kinder- und Schülerläufe</b> M6, M7, M8, M9, M10, M11, M12, M13
<b>12:40 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>Kinder- und Schülerläufe</b> W6, W7, W8, W9, W10, W11, W12, W13
<b>12:45 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>Mixed-Staffel der Vereine</b> Gesamtwertung

<b>13:00 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>Preisübergabe</b> Meldestärkstes Team
<b>13:05 Uhr</b> 1. bis 6. Pl.	<b>22 km Hauptlauf Männer</b> Gesamtwertung
<b>13:10 Uhr</b> 1. bis 6. Pl.	<b>22 km Nordic Walking Männer</b> Gesamtwertung
<b>13:15 Uhr</b> 1. bis 6. Pl.	<b>34 km Championslauf Männer</b> Gesamtwertung
<b>13:20 Uhr</b> 1. bis 6. Pl.	<b>22 km Hauptlauf Frauen</b> Gesamtwertung
<b>13:25 Uhr</b> 1. bis 6. Pl.	<b>22 km Nordic Walking Frauen</b> Gesamtwertung
<b>13:30 Uhr</b> 1. bis 6. Pl.	<b>34 km Championslauf Frauen</b> Gesamtwertung
<b>13:35 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>22 km Hauptlauf männlich</b> 16-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+
<b>13:40 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>22 km Hauptlauf weiblich</b> 16-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+
<b>13:45 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>34 km Championslauf männlich</b> 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+
<b>13:50 Uhr</b> 1. bis 3. Pl.	<b>34 km Championslauf weiblich</b> 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69, 70+