

U1W + U1M + U2W: 1800 m

CROSS COUNTRY HAUPTRUNDE



CROSS COUNTRY NEBENRUNDE



1. Runde Hauptrunde (rot): Start bis U-Turn = 1200 m; (Waldrunde)
 2. Runde Nebenrunde (hellgrün): U-Turn bis U-Turn = 500 m; (Indoorbereich, ohne Wald)
- ⇒ Zieleinlauf (orange) = 100 m