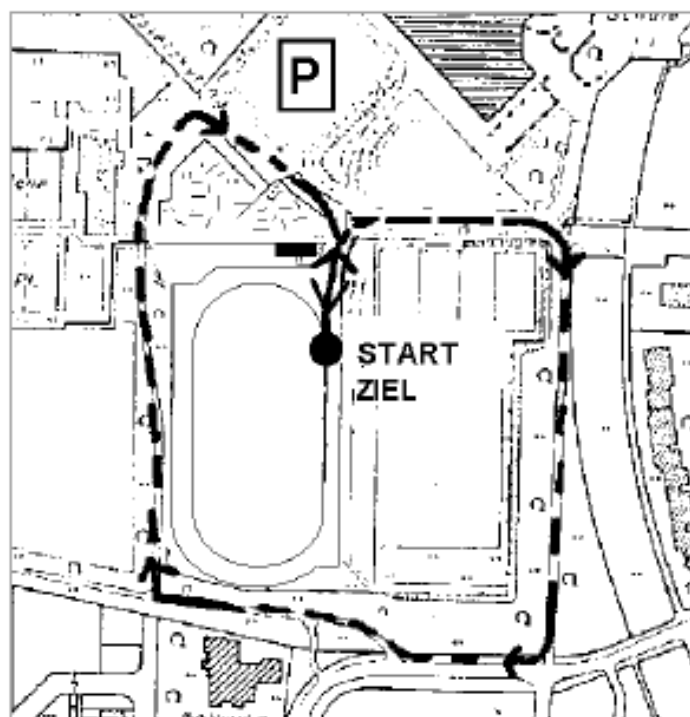


Lageplan und Streckenskizzen

Läufe über 1100 m:



Läufe über 2,5 - 10 km

2,5 km = 200 m + 1 Runde
5,0 km = 400 m + 2 Runden
10,0 km = 800 m + 4 Runden

