



**Allgemeines**

- GP Startunterlagen, Umkleiden, Village etc. (s. Geländeplan)
- S&Z Start und Ziel
- ZV Zielverpflegung
- W Wasser

**Laufstrecken**

- 5km Lauf (1 Runde)
- 10km Lauf (2 Runden)