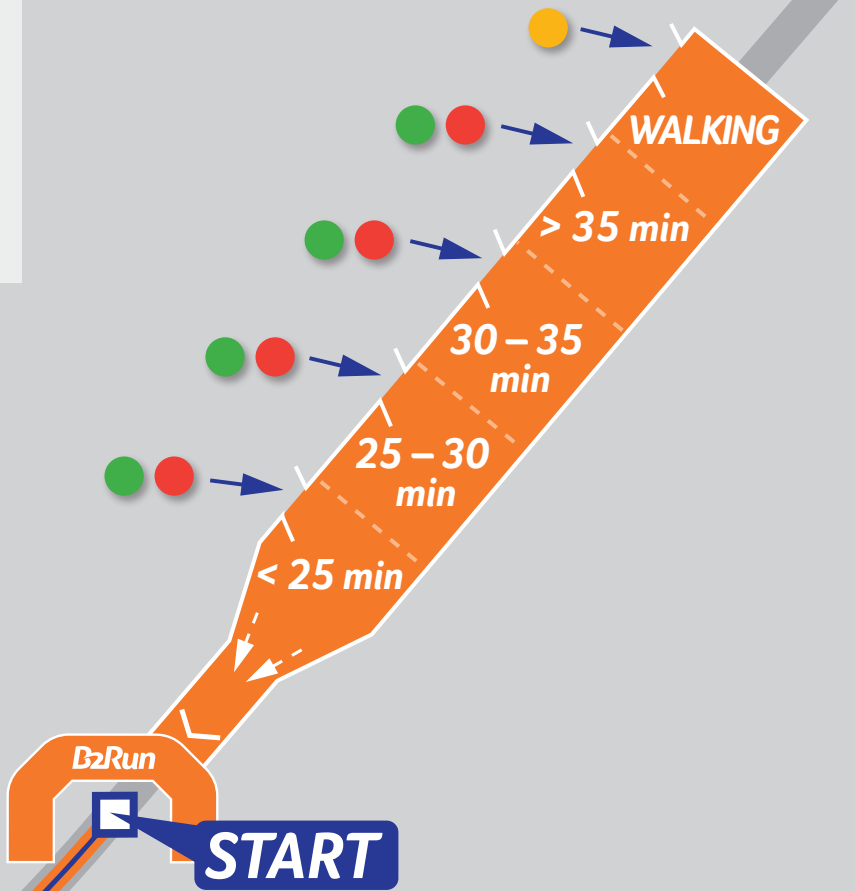


## START-ZEITEN

18:30

19:00

19:00



## STARTBLÖCKE

**BLOCK 1**  
< 25 min

Leistungsorientierte Läufer

**BLOCK 2**  
25 - 30 min

Ambitionierte Läufer

**BLOCK 3**  
30 - 35 min

Freizeitläufer

**BLOCK 4**  
> 35 min

Genussläufer und  
Laufeinsteiger

**WALKING**

Nordic Walker und Walker  
Startzeit nur um 19:00 Uhr