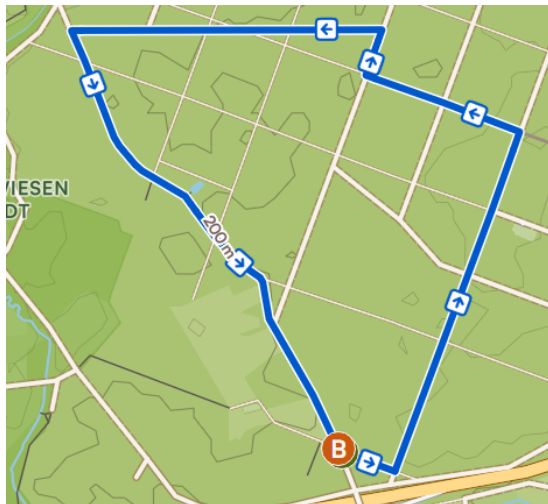


Briefing Geländelauf

Geländelauf 5000m:

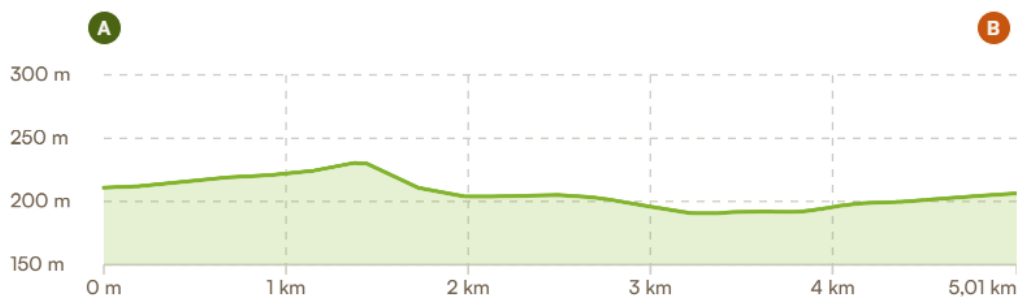
- 5-10 min Fußweg zum Start
- 30s Abstand
- gestartet wird nach Startnummern und Startzeiten
- an Abbiegungen stehen Streckenposten, zur Orientierung gibt es Pfeile auf dem Boden (geradeaus laufen)



Wegearten

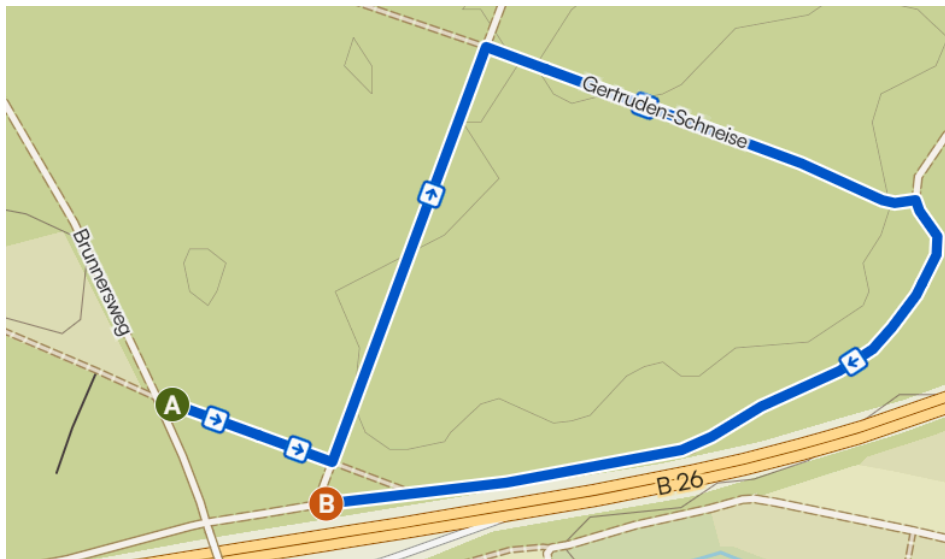


Oberflächen



Geländelauf 2000m:

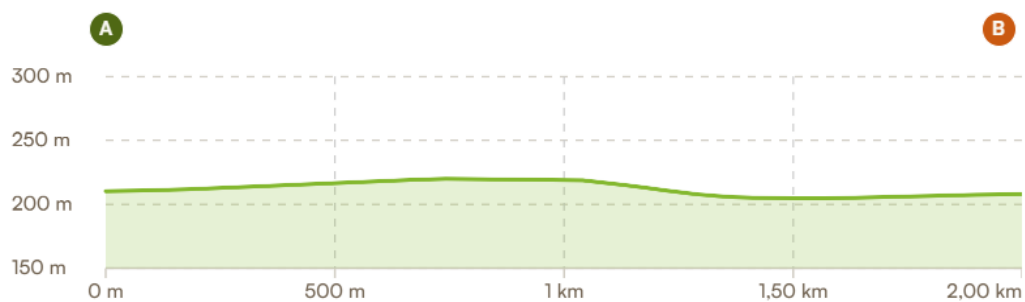
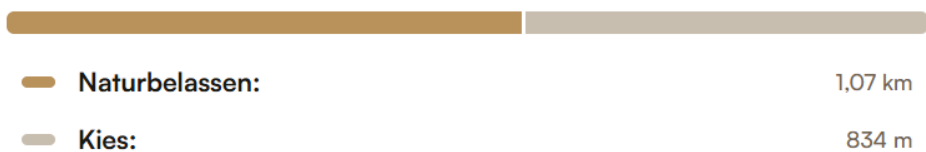
- 5-10 min Fußweg zum Start
- 1min Abstand
- gestartet wird nach Startnummern und Startzeiten
- an Abbiegungen stehen Streckenposten, zur Orientierung gibt es Pfeile auf dem Boden (geradeaus laufen)
- Start & Ziel sind versetzt (Fußweg 2-3min)



Wegearten



Oberflächen



Geländelauf 1000m & SVK:

- 5-10 min Fußweg zum Start
- 1min Abstand
- gestartet wird nach Startnummern und Startzeiten (erst GL1 danach SVK)
- an Abbiegungen stehen Streckenposten, zur Orientierung gibt es Pfeile auf dem Boden (geradeaus laufen)



Wegearten



Oberflächen

