

DATE:

TEAM:

LAP	Distance	Time	CTRL
1 Einführung	5km		10 - 20 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		
2 Setzrunde	5km		10 - 15 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		
3 Bestätigung	5km		10 - 15 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		
4 Bestätigung	5km		10 - 15 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		
5 Bestätigung	5km		10 - 15 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		
6 & 7 Tanken	5km		40 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		
8 Setzrunde	5km		10 - 15 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		
9 Bestätigung	5km		10 - 15 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		
10 Bestätigung	5km		10 - 15 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		
11 Bestätigung	5km		10 - 15 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		
12 Auslaufrunde	5km		10 - 15 MIN
	10km		
	15km		
	Finish		