

Bewerb 1 CEN-A 100 km

Startzeit: 06:00 Mind.Geschw.: 10,00 km/h Pausen ges.: 01:40 Letzte Ankunft: 17:40
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuß: 64. Erholzeit Ziel: 30 min., Grenzpuß: 64.

	Phase 1	Phase 2	Phase 3			Ziel
Runde	30 km / rot	20 km / blau	30 km / rot			20 km / blau
Pause	30 min.	30 min.	40 min. CRI			

Bewerb 2 CEN-A 80 km

Startzeit: 06:30 Mind.Geschw.: 10,00 km/h Pausen ges.: 01:10 Letzte Ankunft: 15:40
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuß: 64. Erholzeit Ziel: 30 min., Grenzpuß: 64.

	Phase 1	Phase 2				Ziel
Runde	30 km / rot	30 km / rot				20 km / blau
Pause	30 min.	40 min.				

Bewerb 3 CEN-B 60 km

Startzeit: 07:00 Mind.Geschw.: 10,00 km/h Pausen ges.: 00:30 Letzte Ankunft: 13:30
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuß: 64. Erholzeit Ziel: 30 min., Grenzpuß: 64.

	Phase 1					Ziel
Runde	30 km / rot					30 km / rot
Pause	30 min.					

Bewerb 4 CEN-B 40 km BLMM

Gruppen 07:30 Mind.Geschw.: 8,00 km/h Pausen ges.: 00:30 Letzte Ankunft: 13:00
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuß: 64. Erholzeit Ziel: 30 min., Grenzpuß: 64.

	Phase 1					Ziel
Runde	20 km / blau					20 km / blau
Pause	30 min.					

LK 1: 200 Min. / LK 2: 220 Min. / LK 3: 300 Min.

Bewerb 5 CEN-C 40 km

Gruppen 10:30 Mind.Geschw.: 8,00 km/h Pausen ges.: 00:30 Letzte Ankunft: 16:00
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuß: 64. Erholzeit Ziel: 30 min., Grenzpuß: 64.

	Phase 1					Ziel
Runde	20 km / blau					20 km / blau
Pause	30 min.					

LK 1: 200 Min. / LK 2: 220 Min. / LK 3: 300 Min.

Bewerb 6 CEN-C 20 km

Gruppen 10:30 Mind.Geschw.: 8,00 km/h Pausen ges.: 00:00 Letzte Ankunft: 13:00
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuß: 64. Erholzeit Ziel: 30 min., Grenzpuß: 64.

						Ziel
Runde						20 km / blau
Pause						

LK 1: 100 Min. / LK 2: 110 Min. / LK 3: 150 Min.