

**Bewerb 1 CEN-B 80 km** **Startzeit:** 07:00 **Mind.Geschw.:** 10,00 km/h  
 Pausen ges.: 01:00 **Letzte Ankunft:** 16:00 **Früheste Ankunft für Quali:** 13:00  
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuß: 64. **Erholzeit Ziel:** 30 min., Grenzpuß: 64.

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

**Bewerb 2 CEN-B 60 km** **Startzeit:** 08:00 **Mind.Geschw.:** 10,00 km/h  
 Pausen ges.: 01:00 **Letzte Ankunft:** 15:00 **Früheste Ankunft für Quali:** 12:45  
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuß: 64. **Erholzeit Ziel:** 30 min., Grenzpuß: 64.

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

**Bewerb 3 CEN-C 40 km** **Gruppenstart ab:** 09:00 **Mind.Geschw.:** 8,00 km/h  
 Pausen ges.: 00:30 **Früheste Ankunft für Quali:** 03:00 + Startzeit  
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuß: 64. **Erholzeit Ziel:** 30 min., Grenzpuß: 64.

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

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

**Bewerb 4 CEN-C 20 km** **Gruppenstart ab:** 09:00 **Mind.Geschw.:** 8,00 km/h  
 Pausen ges.: 00:00  
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuß: 64. **Erholzeit Ziel:** 30 min., Grenzpuß: 64.

						Ziel
Runde						20 km / rot
Pause						

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