

Bewerb 1 CEN-A 100 km **Startzeit:** 05:30 **Mind.Geschw.:** 5,00 km/h
 Pausen ges.: 01:40 **Letzte Ankunft:** 03:10
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuls: 60. **Erholzeit Ziel:** 30 min., Grenzpuls: 60.

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

Bewerb 2 CEN-A 80 km **Startzeit:** 06:00 **Mind.Geschw.:** 5,00 km/h
 Pausen ges.: 01:40 **Letzte Ankunft:** 23:40 **Früheste Ankunft für Quali:** 12:40
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuls: 60. **Erholzeit Ziel:** 30 min., Grenzpuls: 60.

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

Bewerb 3 CEN-A 60 km **Startzeit:** 07:00 **Mind.Geschw.:** 5,00 km/h
 Pausen ges.: 01:00 **Letzte Ankunft:** 20:00 **Früheste Ankunft für Quali:** 11:45
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuls: 60. **Erholzeit Ziel:** 30 min., Grenzpuls: 60.

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

Bewerb 4 CEN-A 40 km BLMM **Startzeit:** 08:00 **Mind.Geschw.:** 6,00 km/h
 Pausen ges.: 00:30 **Letzte Ankunft:** 15:10 **Früheste Ankunft für Quali:** 03:00
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuls: 60. **Erholzeit Ziel:** 30 min., Grenzpuls: 60.

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

LK 1: 267 Min. / LK 2: 294 Min. / LK 3: 400 Min.

Bewerb 5 CEN-C 40 km **Gruppenstart ab:** 10:30 **Mind.Geschw.:** 6,00 km/h
 Pausen ges.: 00:30 **Früheste Ankunft für Quali:** 03:00 + Startzeit
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuls: 60. **Erholzeit Ziel:** 30 min., Grenzpuls: 60.

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

LK 1: 267 Min. / LK 2: 294 Min. / LK 3: 400 Min.

Bewerb 6 CEN-C 20 km **Gruppenstart ab:** 10:30 **Mind.Geschw.:** 5,00 km/h
 Pausen ges.: 00:00
 Erholzeit in Gates: 20 min., Grenzpuls: 60. **Erholzeit Ziel:** 30 min., Grenzpuls: 60.

						Ziel
Runde						20 km / rot
Pause						

LK 1: 160 Min. / LK 2: 176 Min. / LK 3: 240 Min.