

Startzeiten

08:00	Laufwerk-ULTRA - RUHM Pace > 07:30
08:15	Laufwerk-ULTRA - RUHM Pace 06:30-07:30
08:30	Laufwerk-ULTRA - RUHM Pace 05:30-06:30
08:45	Laufwerk-ULTRA - RUHM Pace < 05:30
09:00	Wildpark-Bambini-Lauf, 400 m
09:15	Golf Lounge-Kids-Lauf U8, 700 m
09:30	FitHus-Kids-Lauf U10, 2.000 m
10:00	nanuq-Jugend-Lauf U14, 4.000 m
10:10	famila-Jugend-Lauf U12, 2.500 m
10:45	Asklepios-Halbmarathon X-TREME 400
11:00	EWE-Halbmarathon
11:15	Markt Apotheken-Viertel Walking, 10 km
11:30	Markt Apotheken-Achtel Walking, 5 km
11:40	Maderos-Viertel X-TREME 200, 10 km
11:50	Sparkassen-Viertel, 10 km
12:00	DAHLER Nordheide-Achtel, 5 km