

## Strecken / Läuferwechselfolgen:

Durchschnittliche Läufer (5 Min./km)

| Strecken /<br>Läuferwechselfolgen     | Durchschnittliche Staffel (5 Min./km) |  |                  |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|------------------|
| <b>1. Läufer Einzelstrecke</b>        | <b>6,44 km</b>                        |  | <b>(32 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 0,00 km                               |  | 9.00 Uhr         |
| Start Plön Markt                      |                                       |  |                  |
| <b>2. Läufer Einzelstrecke</b>        | <b>5,21 km</b>                        |  | <b>(26 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 6,44 km                               |  | 9.32 Uhr         |
| Start Kreuz Grebin B 430              |                                       |  |                  |
| <b>3. Läufer Einzelstrecke</b>        | <b>6,43 km</b>                        |  | <b>(32 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 11,65 km                              |  | 9.58 Uhr         |
| Start Rantzau                         |                                       |  |                  |
| <b>4. Läufer Einzelstrecke</b>        | <b>4,13 km</b>                        |  | <b>(21 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 18,08 km                              |  | 10.30 Uhr        |
| Start Kühren                          |                                       |  |                  |
| <b>5. Läufer Einzelstrecke</b>        | <b>4,76 km</b>                        |  | <b>(24 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 22,21 km                              |  | 10.51 Uhr        |
| Start Lütjenburg Markt                |                                       |  |                  |
| <b>6. Läufer Einzelstrecke</b>        | <b>9,57 km</b>                        |  | <b>(48 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 26,97 km                              |  | 11.15 Uhr        |
| Start Panker Ole Liese                |                                       |  |                  |
| <b>7. Läufer Einzelstrecke</b>        | <b>7,11 km</b>                        |  | <b>(36 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 36,54 km                              |  | 12.03 Uhr        |
| Start Strand Hohenfelde               |                                       |  |                  |
| <b>8. Läufer Einzelstrecke</b>        | <b>6,30 km</b>                        |  | <b>(32 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 43,65 km                              |  | 12..39 Uhr       |
| Start Schönberger Strand              |                                       |  |                  |
| <b>9. Läufer Einzelstrecke</b>        | <b>5,39 km</b>                        |  | <b>(27 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 49,95 km                              |  | 13.11 Uhr        |
| Start Heidkate                        |                                       |  |                  |
| <b>10. Läufer Einzelstrecke</b>       | <b>4,84 km</b>                        |  | <b>(24 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 55,34 km                              |  | 13.38 Uhr        |
| Start Stein                           |                                       |  |                  |
| <b>11. Läufer Einzelstrecke</b>       | <b>7,58 km</b>                        |  | <b>(38 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 60,18 km                              |  | 14.02 Uhr        |
| Start Laboe Hafen                     |                                       |  |                  |
| <b>12. Läufer Einzelstrecke</b>       | <b>4,95 km</b>                        |  | <b>(25 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 67,76 km                              |  | 14.40 Uhr        |
| Start Mönkeberg<br>Bootsanleger       |                                       |  |                  |
| <b>13. Läufer Einzelstrecke</b>       | <b>5,12 km</b>                        |  | <b>(26 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 72,71 km                              |  | 15.05 Uhr        |
| Start Schönkirchen Am<br>Friedhof     |                                       |  |                  |
| <b>14. Läufer Einzelstrecke</b>       | <b>5,42 km</b>                        |  | <b>(27 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 77,83 km                              |  | 15.31 Uhr        |
| Start Oppendorfer Mühle               |                                       |  |                  |
| <b>15. Läufer Einzelstrecke</b>       | <b>7,95 km</b>                        |  | <b>(40 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 83,25 km                              |  | 15.58 Uhr        |
| Start Raisdorf Parkplatz Reuterkoppel |                                       |  |                  |
| <b>16. Läufer Einzelstrecke</b>       | <b>8,50 km</b>                        |  | <b>(43 Min.)</b> |
| Bisher zurückgelegte Strecke          | 91,50 km                              |  | 16.38 Uhr        |
| Start Pohnsdorfer Stauung             |                                       |  |                  |
| <b>Ziel Preetz Fichtestadion</b>      | <b>100,0 km</b>                       |  | <b>17.21 Uhr</b> |