

Strecken / Läuferwechselfolgen		Langsamste Staffel (6 Min./km)	
<b>1. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>6,44 km</b>	<b>(39 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		0,00 km	9.00 Uhr
Start	Plön Markt		
<b>2. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>5,21 km</b>	<b>(31 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		6,44 km	9.39 Uhr
Start	Kreuz Grebin B 430		
<b>3. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>6,43 km</b>	<b>(39 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		11,65 km	10..10 Uhr
Start	Rantzaу		
<b>4. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>4,13 km</b>	<b>(25 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		18,08 km	10.49 Uhr
Start	Kühren		
<b>5. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>4,76 km</b>	<b>(29 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		22,21 km	11.14 Uhr
Start	Lütjenburg Markt		
<b>6. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>9,57 km</b>	<b>(57 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		26,97 km	11.43 Uhr
Start	Panker Ole Liese		
<b>7. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>7,11 km</b>	<b>(43 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		36,54 km	12..40 Uhr
Start	Strand Hohenfelde		
<b>8. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>6,30 km</b>	<b>(38 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		43,65 km	13..23 Uhr
Start	Schönberger Strand		
<b>9. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>5,39 km</b>	<b>(32 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		49,95 km	14.01 Uhr
Start	Heidkate		
<b>10. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>4,84 km</b>	<b>(29Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		55,34 km	14.33 Uhr
Start	Stein		
<b>11. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>7,58 km</b>	<b>(45 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		60,18 km	15.02 Uhr
Start	Laboe Hafen		
<b>12. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>4,95 km</b>	<b>(30 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		67,76 km	15.47 Uhr
Start	Mönkeberg Bootsanleger		
<b>13. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>5,12 km</b>	<b>(31 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		72,71 km	16..27 Uhr
Start	Schönkirchen Am Friedhof		
<b>14. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>5,42 km</b>	<b>(33 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		77,83 km	16.58 Uhr
Start	Oppendorfer Mühle		
<b>15. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>7,95 km</b>	<b>(48 Min.)</b>
Bisher zurückgelegte Strecke		83,25 km	17.31 Uhr
Start	Raisdorf Parkplatz Reuterkoppel		
<b>16. Läufer</b>	<b>Einzelstrecke</b>	<b>8,50 km</b>	<b>(51 Min.)</b>

Bisher zurückgelegte Strecke	91,50 km	18.19 Uhr
Start	Pohnsdorfer Stauung	
<b>Ziel</b>	<b>Pretz Fichtestadion</b>	<b>19..10 Uhr</b>