

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

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