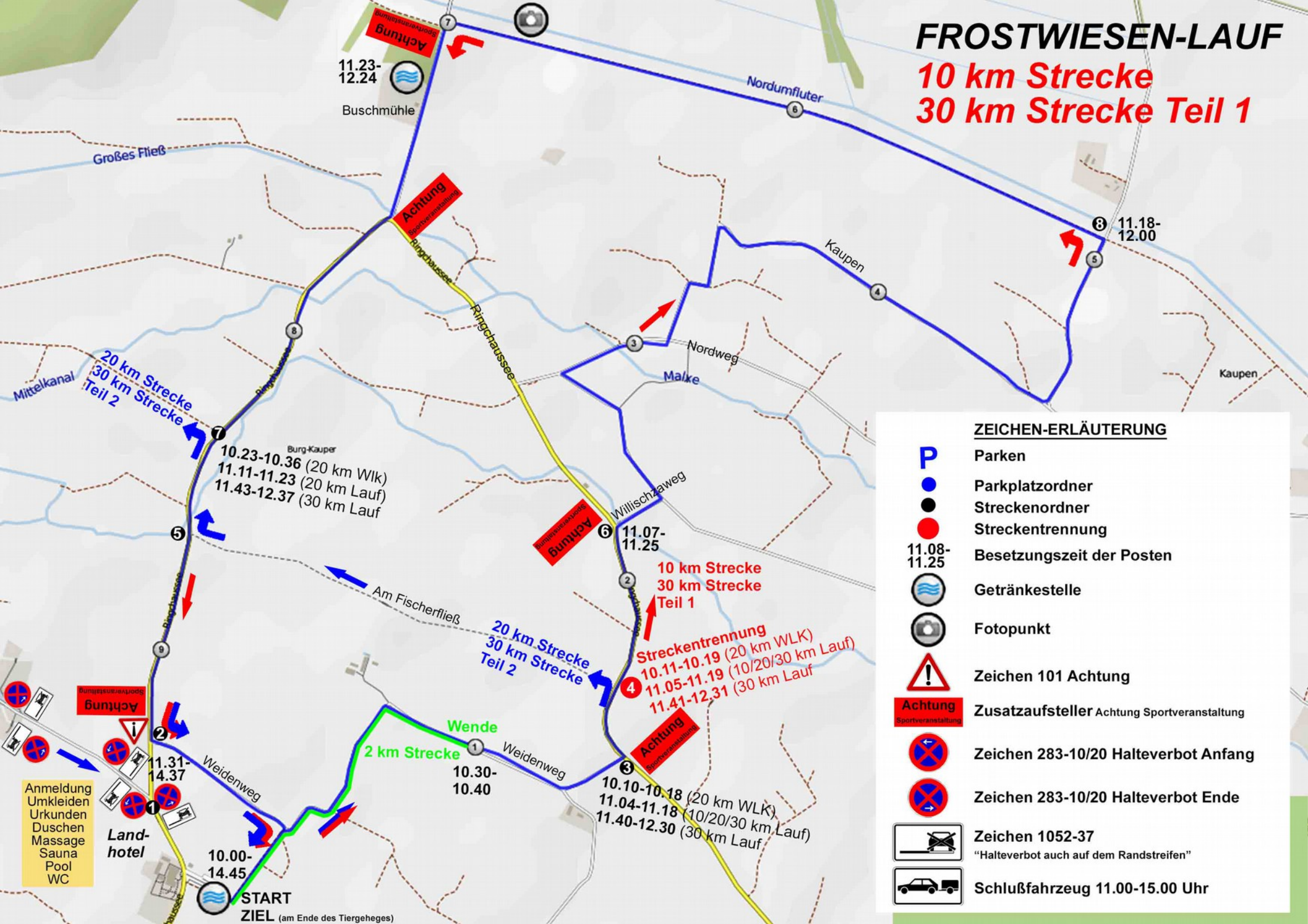


FROSTWIESEN-LAUF

10 km Strecke
30 km Strecke Teil 1



ZEICHEN-ERLÄUTERUNG

-  Parken
-  Parkplatzordner
-  Streckenordner
-  Streckentrennung
-  Besetzungszeit der Posten
-  Getränkestelle
-  Fotopunkt
-  Zeichen 101 Achtung
-  Zusatzaufsteller Achtung Sportveranstaltung
-  Zeichen 283-10/20 Halteverbot Anfang
-  Zeichen 283-10/20 Halteverbot Ende
-  Zeichen 1052-37 "Halteverbot auch auf dem Randstreifen"
-  Schlußfahrzeug 11.00-15.00 Uhr

Anmeldung
Umkleiden
Urkunden
Duschen
Massage
Sauna
Pool
WC

Land-hotel

START
ZIEL (am Ende des Tiergeheges)

20 km Strecke
30 km Strecke
Teil 2

Burg-Kaupfer
10.23-10.36 (20 km WLK)
11.11-11.23 (20 km Lauf)
11.43-12.37 (30 km Lauf)

20 km Strecke
30 km Strecke
Teil 2

10 km Strecke
30 km Strecke
Teil 1

Streckentrennung
10.11-10.19 (20 km WLK)
11.05-11.19 (10/20/30 km Lauf)
11.41-12.31 (30 km Lauf)

Wende
2 km Strecke
10.30-10.40

10.10-10.18 (20 km WLK)
11.04-11.18 (10/20/30 km Lauf)
11.40-12.30 (30 km Lauf)

11.18-12.00