Long

|  |  |
| --- | --- |
| Startzeit: 14:00 (13:00 Busabfahrt) | 7.4 km, 380m Steigung, 2 Verpflegungen, 23 Po. |
| Weg zum **Start 1**: Busfahrt 10’ (ab 11:30 alle 15 Minuten), danach 1.4 km, 130 m Steigung, 25-30’ | Wichtiges: 4min Vorstart |
| Ziele: Weg zum eins nutzen zum auf die Karte kommen. Nach vorne schauen. Objekte im Hang suchen und sehen |  |
|  |  |

Middle

|  |  |
| --- | --- |
| Startzeit: 10:11 (9:26 Weg zum Start) | 3.8 km, 170m Steigung, 14 Posten |
| Weg zum Start: 1.4 km, 90 m Steigung, 20-25’ | Wichtiges: Musterlauf, Steine anschauen!  Zwei Wasserschläuche signiert als kleiner Wassergraben, 4min Vorstart |
| Ziele: Kämpfe bis zum letzte, «Bödeli» auf der Route suchen und ausnützen. Alle 20 Schritte auf den Kompass schauen. |  |
|  |  |

Sprint

|  |  |
| --- | --- |
| Startzeit 19:13 (18:43 Weg zum Start) | 2.8km, 60m Steigung, 29 Posten |
| Weg zum Start: 12min | Wichtiges: Quarantäne, 3min Vorstart |
|  |  |
|  |  |