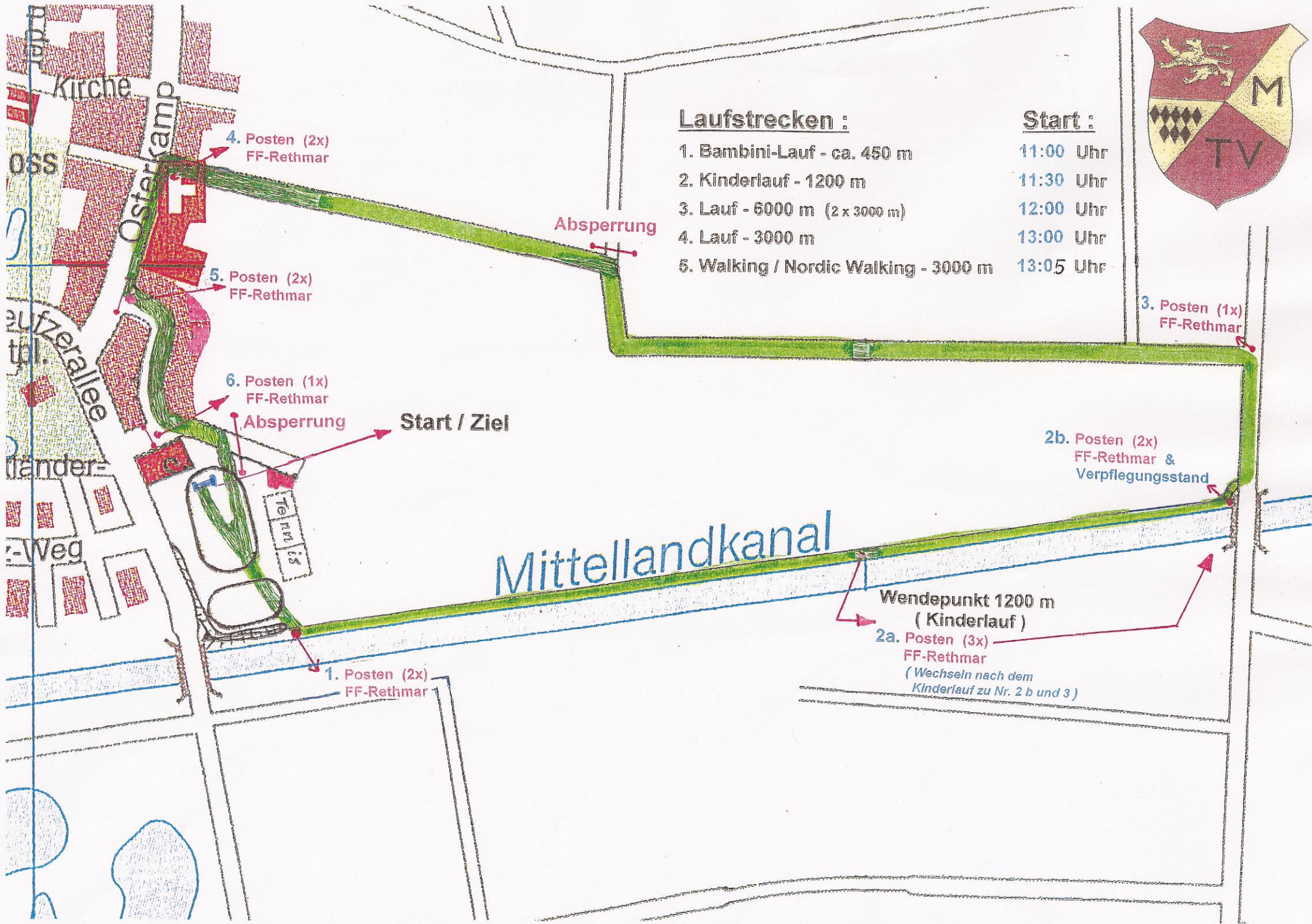


**Laufstrecken :**

- 1. Bambini-Lauf - ca. 450 m
- 2. Kinderlauf - 1200 m
- 3. Lauf - 6000 m (2 x 3000 m)
- 4. Lauf - 3000 m
- 5. Walking / Nordic Walking - 3000 m

**Start :**

- 11:00 Uhr
- 11:30 Uhr
- 12:00 Uhr
- 13:00 Uhr
- 13:05 Uhr



Mittellandkanal

Wendepunkt 1200 m  
( Kinderlauf )

2a. Posten (3x)  
FF-Rethmar  
( Wechseln nach dem  
Kinderlauf zu Nr. 2 b und 3 )

2b. Posten (2x)  
FF-Rethmar &  
Verpflegungsstand

3. Posten (1x)  
FF-Rethmar

4. Posten (2x)  
FF-Rethmar

5. Posten (2x)  
FF-Rethmar

6. Posten (1x)  
FF-Rethmar

Start / Ziel

Absperrung

Absperrung

1. Posten (2x)  
FF-Rethmar

Kirche

OSS

Osterkamp

aufzerallee

Weg

Tennis