

Mettmanner Duathlon - 1. Laufstrecke Sprint- und Kurzdistanz



Kurzdistanz:
1. Lauf - 2 Runden 10 km
2. Lauf - 1 Runde 5 km

Sprintdistanz:
1. Lauf - 1 Runde 5 km
2. Lauf - verkürzt 2,5 km

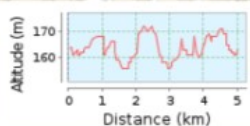
Wendepunkt
1. Lauf Sprintdistanz
und Kurzdistanz alle
Runden

Wendepunkt
2. Lauf Sprintdistanz
(2,5 km)

Wechselzone

Start / Ziel

Heinrich-Heine-
Gymnasium



5.0 km (Rundkurs)

Gesamtanstieg: 45 m, Gesamtabstieg: 46 m

Höhendifferenz 16 m (Höhe von: 156 m bis 172 m)