

Ablauf Row and Run

- 10 Uhr: Begrüßung

- 10:30Uhr: Wk1 – 500m Ergo – 2 Personen
- 10:40Uhr: Wk2 – 500m Ergo – 3 Personen
- 10:50Uhr: Wk3 – 1000m Ergo – 3 Personen
- 11:05Uhr: Wk4 – 1000m Ergo – 2 Personen
- 11:20Uhr: Wk5.1 – 1500m Ergo – 3 Personen
- 11:35Uhr: Wk5.2 – 1500m Ergo – 3 Personen
- 11:50Uhr: Wk6 – 1500m Ergo – 1 Person
- 12:05Uhr: Wk9.1 – 2000m Ergo – 2 Personen
- 12:20Uhr: Wk9.2 – 2000m Ergo – 4 Personen
- 12:35Uhr: Wk10 – 2000m Ergo – 2 Personen

- 13:10Uhr (Kl. Mittagspause): Wk1 & Wk2 – 800m laufen – 5 Personen
- 13:40Uhr (Wegen Ortswechsel): Wk3 & Wk4 – 2km laufen – 5 Personen
- 14:10Uhr: Wk5, Wk6, Wk9 & Wk10 – 4km laufen – 15 Personen

- 15:10Uhr Uhr: Siegerehrung