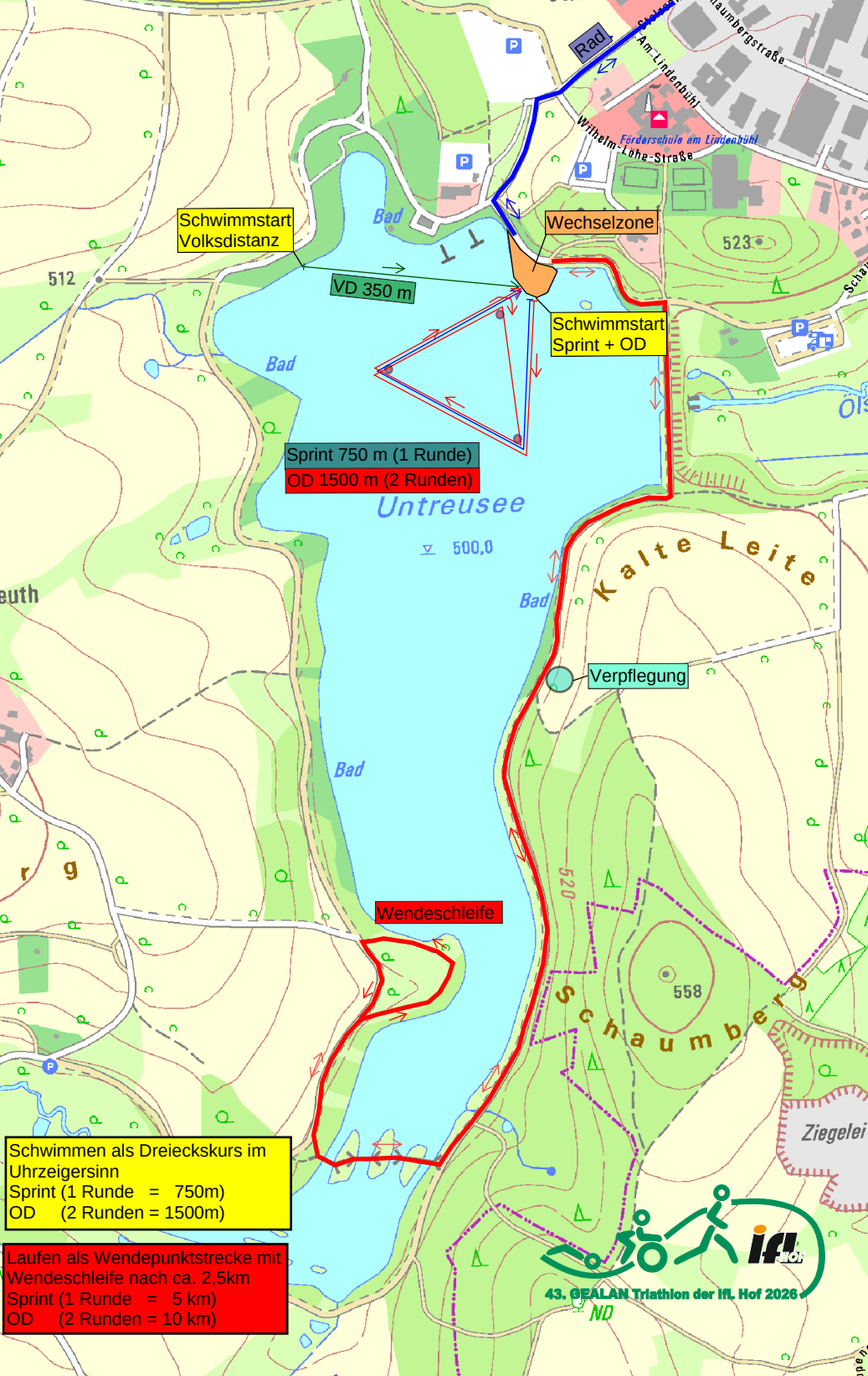

Schwimmen als Dreieckskurs im Uhrzeigersinn
Sprint (1 Runde = 750m)
OD (2 Runden = 1500m)

Laufen als Wendepunktstrecke mit Wendeschleife nach ca. 2,5km
Sprint (1 Runde = 5 km)
OD (2 Runden = 10 km)