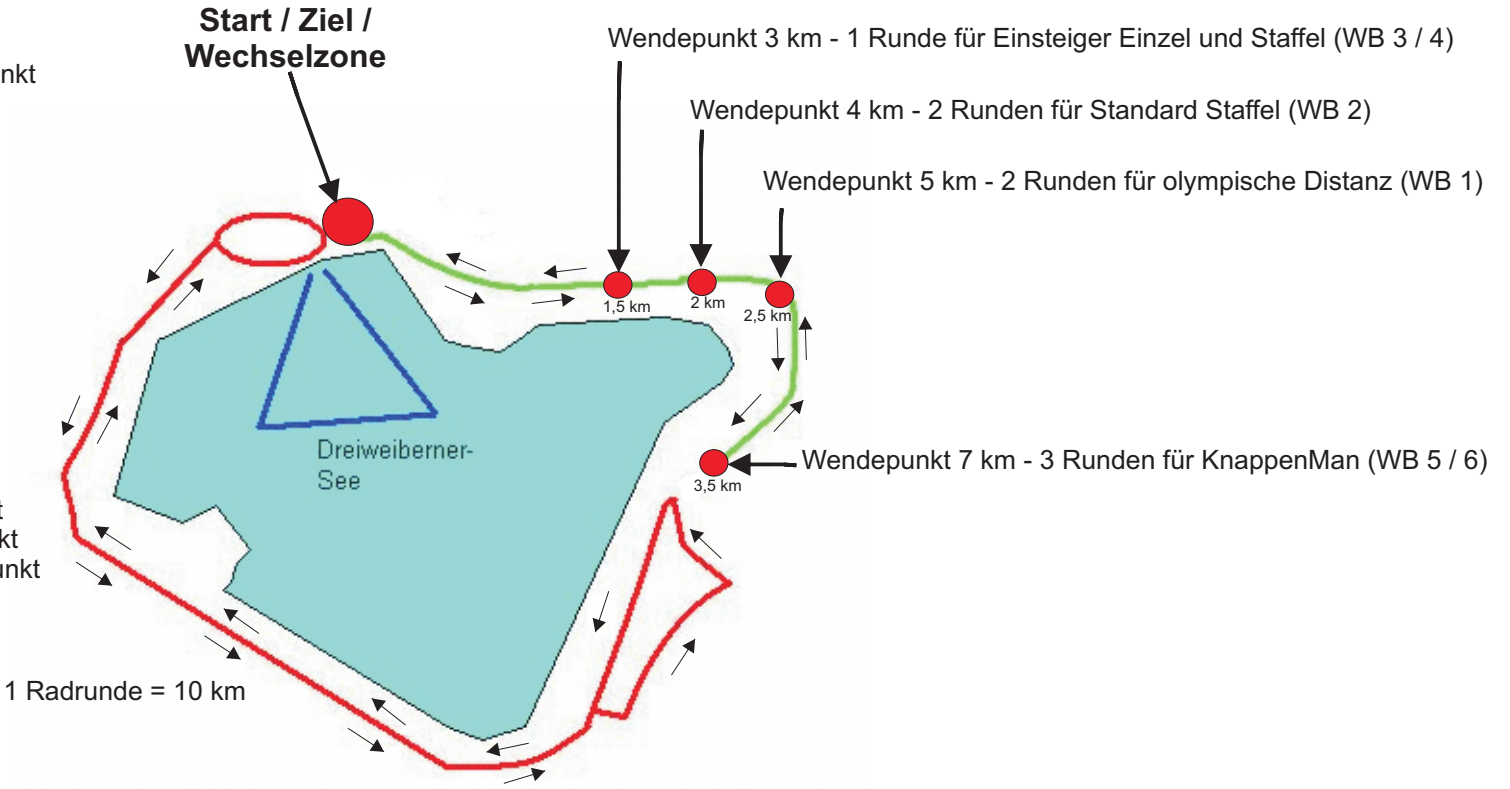
Streckenskizze 23. Sparkassen KnappenMan 2011

Schwimmstrecke

300 m = 1 x 300 m Wendepunkt
800 m = 1 x 800 m Dreieck
1,5 km = 2 x 750 m Dreieck
1,9 km = 2 x 950 m Dreieck

Radstrecke

10 km = 1 Runde
40 km = 4 Runden
90 km = 9 Runden

Laufstrecke

3 km = 3 km Wendepunkt
8 km = 2 x 4 km Wendepunkt
10 km = 2 x 5 km Wendepunkt
21,1 km = 3 x 7 km Wendepunkt