

SCHWIMMEN:
Sprint-Staffel- 1 Runde 750m
Triathlon 2 Runden über START 1500m

Ausstieg

START Sprint-Staffel,
Kurztriathlon

Wechsel-
zone
Ziel

LAUFEN:
Sprint-Staffel- Breitensport 2 Runden 5 Km
Triathlon 4 Runden 10Km