

<b>Startwelle</b>	<b>Startzeit</b>	<b>Gruppe</b>	<b>Startnummern</b>		
1	10:00	Landesliga Herren	1	–	64
2	10:25	Landesliga Herren	65	–	127
3	10:50	Landesliga Herren & Damen	128	–	176
4	11:15	Landesliga Damen	177	–	227
5	12:00	Volksdistanz Herren	228	–	298
6	12:25	Volksdistanz Herren	299	–	369
7	12:50	Volksdistanz Herren & Damen	370	–	440
8	13:15	Volksdistanz Damen	441	–	512