



Bambinilauf, 1x (300 m)

▲ 300 m

Schülerlauf, 2x (1,2 km)

Rollstuhl-Demo-Lauf, 1x (600 m)

▼ 600 m

Youth Urban Run, 1x (2,5 km)

▼ 2,5 km

Messe-Essen-Lauf, 2x (5 km)

Walking & Nordic Walking, 2x (5 km)

Special-Olympics-Lauf, 2x (5 km)

Special-Olympics-Lauf, 1x (2,5 km)

▲ 2,5 km

10 km-Hauptlauf, 3x (10 km)

3x3,3 km-Staffel, 3x1 Staffellrunde (je 3,3 km)

▼ 3,3 km

▲ ▼ Laufrichtung ab Start

## Streckenplan