PARCOURS 5 KM

00:32	5,07 km	30 m	30 m

Mittelschwer Mittelschwere Laufstrecke. Gute Grundkondition erforderlich. Überwiegend befestigte Wege. Kein besonderes Können erforderlich.

Start

Ziel
5,07 km

WEGTYPEN

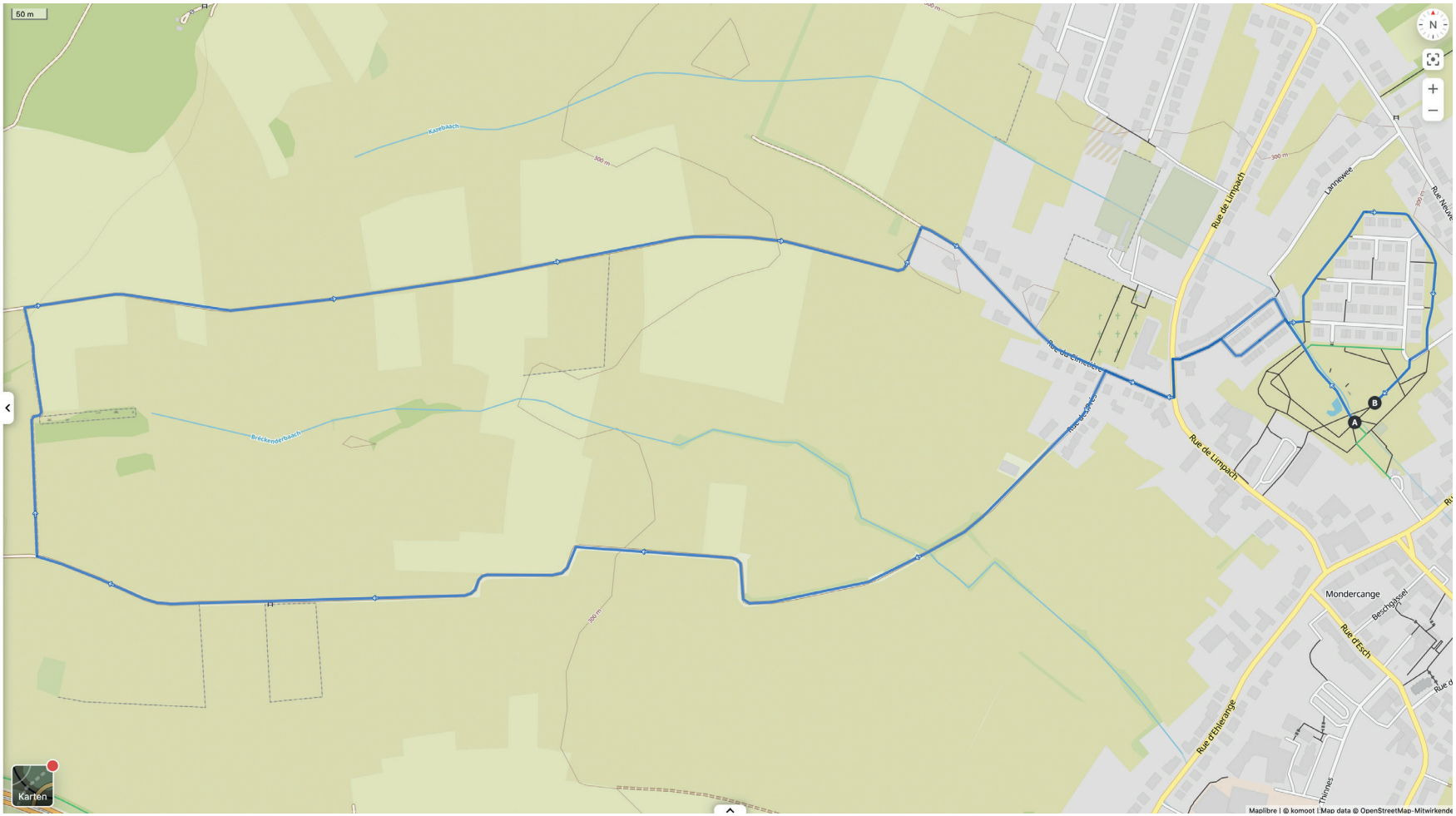
- **Wanderweg:** 454 m
- **Weg:** 3,32 km
- **Fußweg:** 176 m
- **Nebenstraße:** 1,01 km
- **Straße:** 104 m

WEGBESCHAFFENHEIT

- **Naturbelassen:** < 100 m
- **Loser Untergrund:** 405 m
- **Kies:** 432 m
- **Befestigter Weg:** 3,00 km
- **Asphalt:** 1,21 km

DETAILS

⌀ **Durchschnittsgeschwindigkeit**	9,5 km/h



Monnerecher Laf
10k | 7k | 5k | Kids Run
23

PARCOURS 7 KM

00:44	7,05 km	60 m	60 m

Mittelschwer Mittelschwere Laufstrecke. Gute Grundkondition erforderlich. Überwiegend befestigte Wege. Kein besonderes Können erforderlich.

Start

Ziel

7,05 km

WEGTYPEN

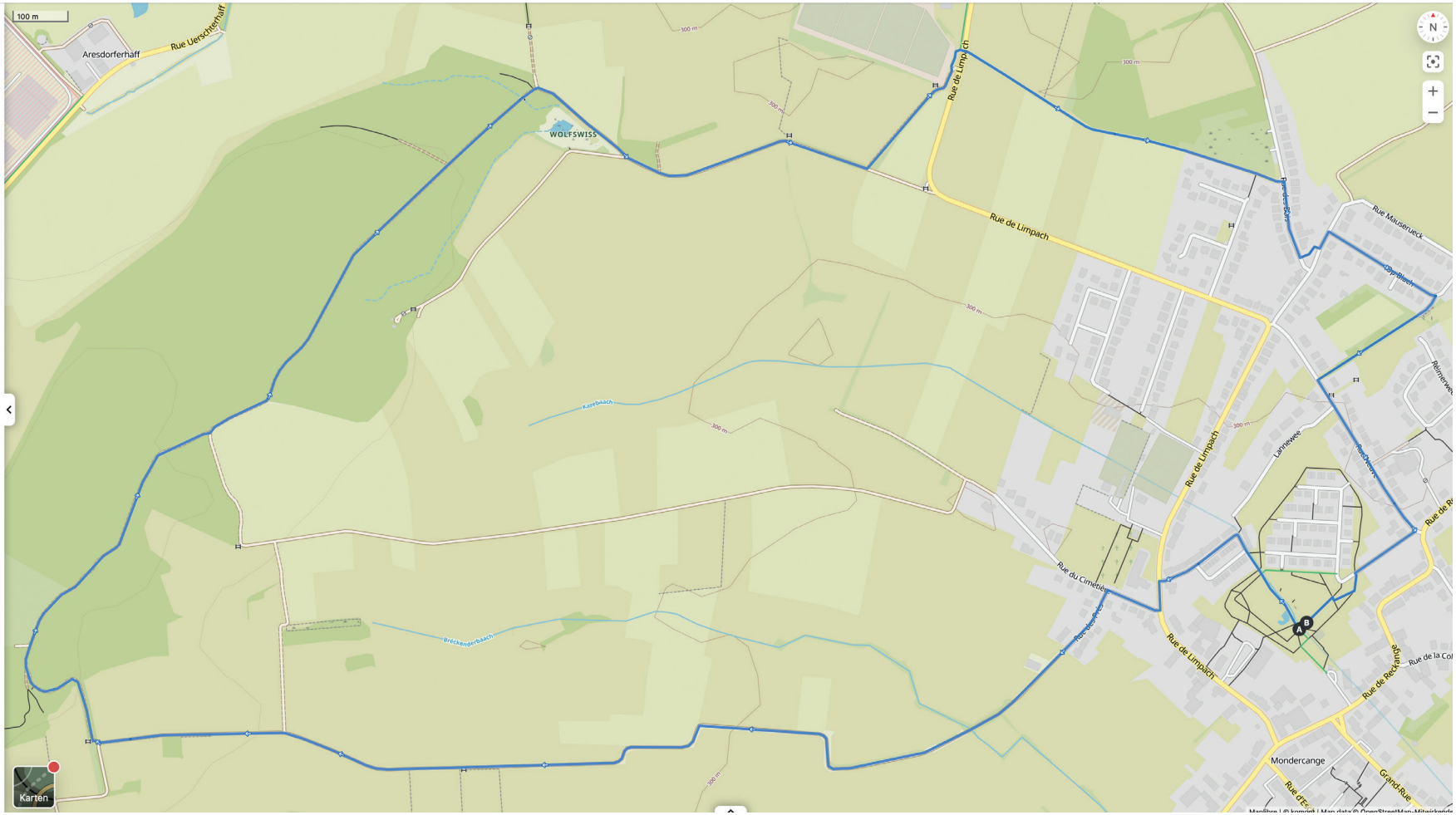
- **Wanderweg:** < 100 m
- **Weg:** 4,75 km
- **Fußweg:** 659 m
- **Nebenstraße:** 1,51 km
- **Straße:** < 100 m

WEGBESCHAFFENHEIT

- **Loser Untergrund:** 1,17 km
- **Kies:** 1,06 km
- **Befestigter Weg:** 2,10 km
- **Asphalt:** 2,68 km
- **Unbekannt:** < 100 m

DETAILS

⊘ **Durchschnittsgeschwindigkeit**	9,6 km/h



Monnerecher Laf
10k | 7k | 5k | Kids Run
23

PARCOURS 10 KM

01:06	10,2 km	90 m	90 m

Mittelschwer Mittelschwere Laufstrecke. Gute Grundkondition erforderlich. Überwiegend gut begehbare Wege. Etwas Trittsicherheit erforderlich.

Start

Ziel
10,2 km

WEGTYPEN

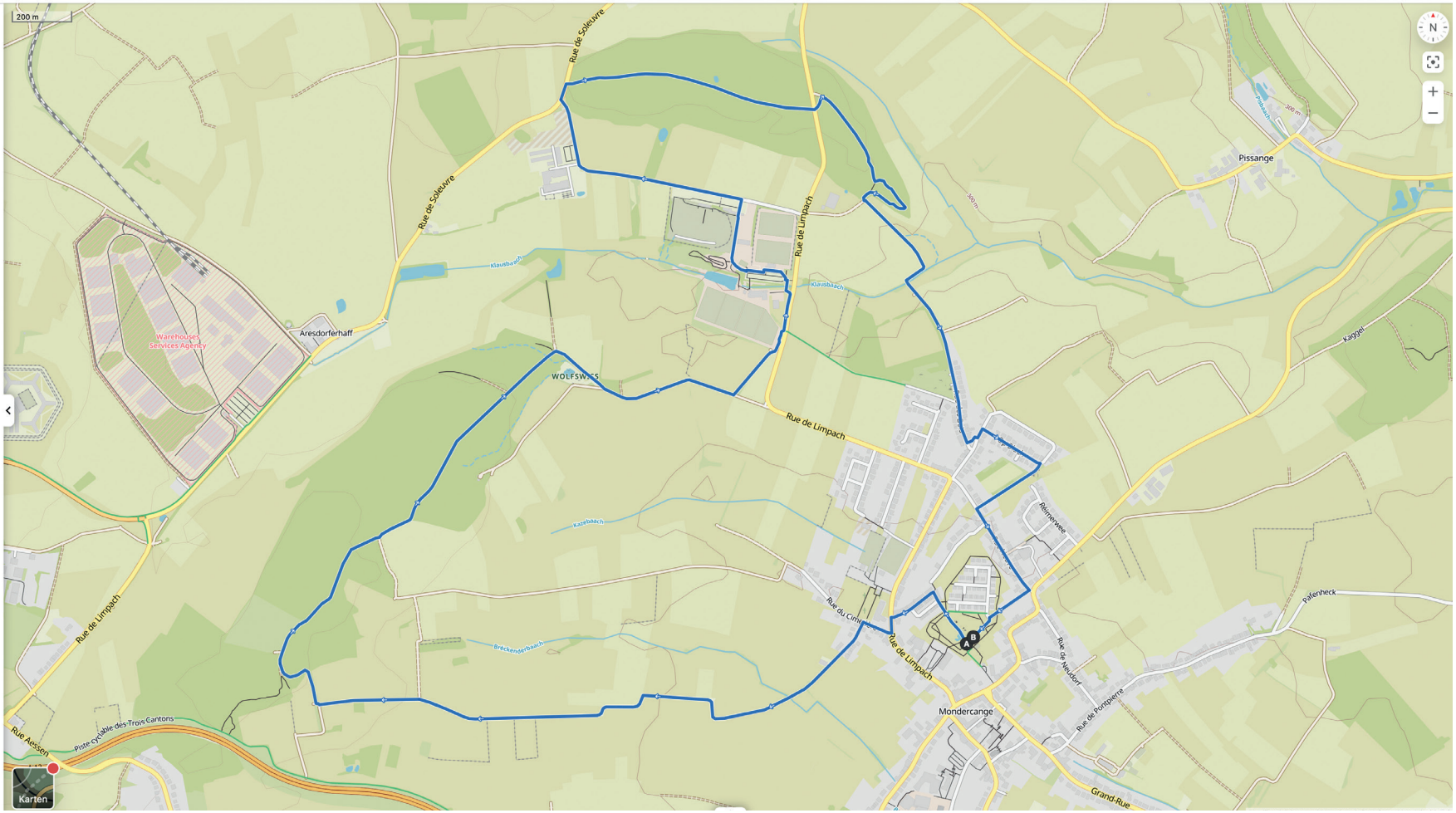
- **Wanderweg:** 423 m
- **Weg:** 7,52 km
- **Fußweg:** 214 m
- **Nebenstraße:** 1,92 km
- **Straße:** 107 m

WEGBESCHAFFENHEIT

- **Naturbelassen:** 1,21 km
- **Loser Untergrund:** 2,65 km
- **Kies:** 980 m
- **Befestigter Weg:** 2,56 km
- **Asphalt:** 2,31 km
- **Unbekannt:** 476 m

DETAILS

Durchschnittsgeschwindigkeit	9,3 km/h



Monnerecher Laf
10k | 7k | 5k | Kids Run
23