

# 31. Quadro Cup in Lauenau am 3. September 2023 ab 12:00

LAUENAUER  
RUNDE



I. Start im Freibad  
150 m Schwimmen  
- Freistil -



II a. Radfahren über  
Südstrasse,  
Rothebreite und  
Scheunefeld zum  
Schützenhaus



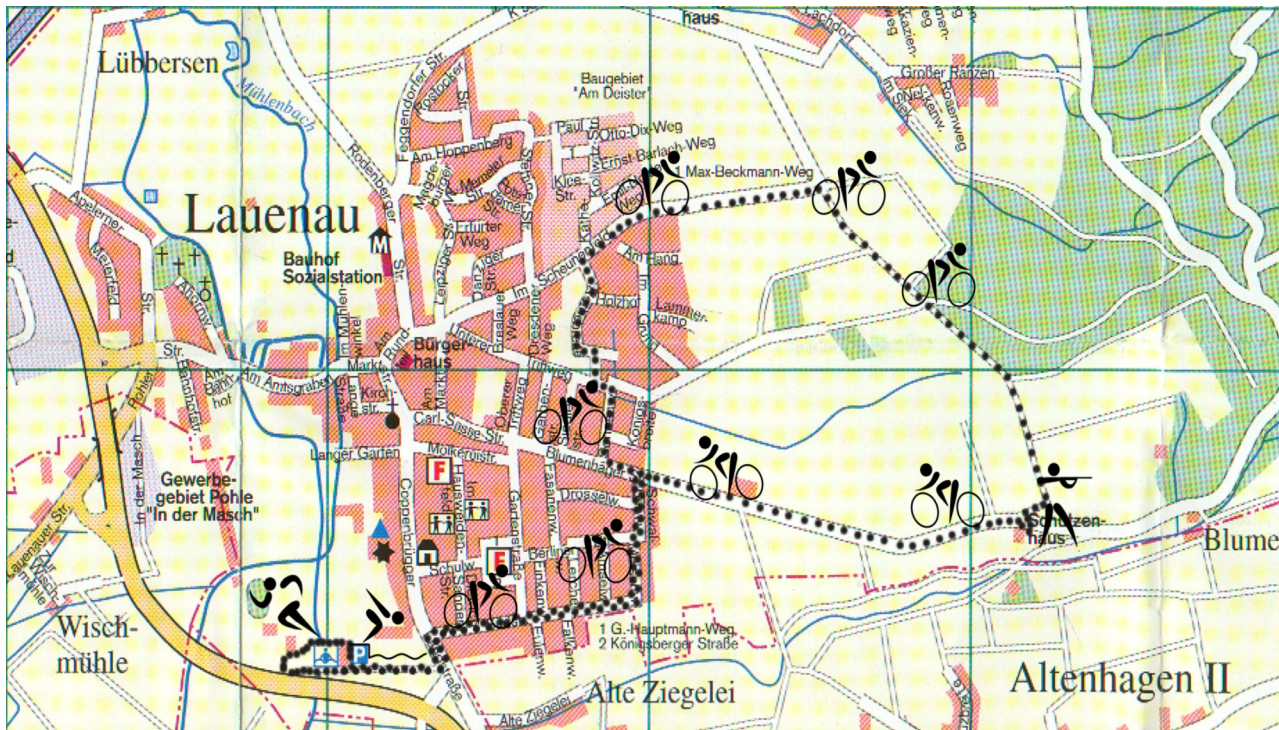
III. Schießen  
5 Schuss stehend  
aufgelegt auf eine  
Biathlonscheibe



II b. Radfahren über  
Schwalbenweg und  
Südstraße zum  
Freibad



IV. Laufen  
2 Runden um das  
Freibad



Pro Mannschaft 3 Personen,  
Mindestalter 16 Jahre,

### *Altersklassen*

Herren, Damen, und Senioren ,  
Senioren über 55, Seniorinnen über 40,

### *Startgeld*

20 € pro Mannschaft.

Die Zielankunft des letzten  
Mannschaftsteilnehmers  
wird gewertet.

### *Interesse?*

Meldung bei

Jörg Jennerjahn T. 05043 92505

Mail: [info@lauenau.dlrg.de](mailto:info@lauenau.dlrg.de)