

Startzeit			
	Männer I		
09.00 Uhr	Christian Schoolmann Südarle (NOR 4)	Gert-Mimke Köllmann Rahe (AUR 4)	Christian Hinrichs Willmsfeld (ESE 4)
09.07 Uhr	Eike Carls Dietrichsfeld (AUR 3)	Arno Thiele Uttel (WTM 2)	Tobias Hinrichs Theener (NOR 3)
09.14 Uhr	Helge Meents Willmsfeld (ESE 3)	Steffen Christians Upschört (FRI 2)	Michael Mülder Sch.-Leegmoor (AUR 2)
09.21 Uhr	Jannik Goosmann Klein Remels (LER 2)	Florian Djuren Noord Norden (NOR 2)	Daniel Bohms Utarp-Schweindorf (ESE 2)
09.28 Uhr	Mirco Guderle Uttel (WTM 1)	Sören Goldenstein Stedesdorf (ESE 1)	Martin Meints Wiesederfehn (FRI 1)
09.35 Uhr	Tobias Djuren Noord Norden (NOR 1)	Markus Kasper Uplengen-Hollen (LER 1)	Benjamin Buss Spekendorf (AUR 1)
	Frauen I		
09.42 Uhr	Kim Biermann Westeraccum (ESE 4)	Kerstin Schwitters Uppgant-Schott (NOR 4)	Stefanie Deutschmann Middels (AUR 4)
09.49 Uhr	Sarah Diekmann Uttel (WTM 2)	Monja Tjardes Spekendorf (AUR 3)	Neele Noormann Norddeich (NOR 3)
09.56 Uhr	Bianca Buhr Müggenkrug (FRI 2)	Gina-Marie Fleßner Eversmeer (ESE 3)	Anita Christoffers Spekendorf (AUR 2)
10.03 Uhr	Ina Brüning Berumbur (NOR 2)	Karina Kasper Uplengen-Hollen (LER 2)	Lea Gerdes Willmsfeld (ESE 2)
10.10 Uhr	Insa Müller Zwischenbergen (LER 1)	Amke Geiken Victorbur (AUR 1)	Ann-Christin Peters Ardorf (WTM 1)
10.17 Uhr	Ines Peters Utarp-Schweindorf (ESE 1)	Inka Feldmann Rechtsupweg (NOR 1)	Christina Gerdes (Reepsholt) FRI 1

Startzeiten			
	Männliche Jugend		
10.24 Uhr	Marlon Niendiecker Dietrichsfeld (AUR 6)	Tammo Gerdes Willmsfeld (ESE 5)	-/ NOR 6
10.31 Uhr	-/ LER 1	Hauke Roolfs Südarle (NOR 5)	Jonas Emken Dietrichsfeld (AUR 5)
10.38 Uhr	Jelde Fecht Ardorf (WTM 3)	Malte Raveling Dietrichsfeld (AUR 4)	Hilko Krey Eversmeer (ESE 4)
10.45 Uhr	Jonas Eden Theener (NOR 4)	Tammo Gellermann Wiesedermeer (FRI 3)	Jonas Janssen Pfalzdorf (AUR 3)
10.52 Uhr	Torben Eggers Nenndorf (ESE 3)	Nils Andressen Ardorf (WTM 2)	Steffen Mellies Theener (NOR 3)
10.59 Uhr	Felix Gurriss Wiesederfehn (FRI 2)	Gerke Gerken Rahe (AUR 2)	Jannik Schomerus Eversmeer (ESE 2)
11.06 Uhr	Marian Bussmann Südarle (NOR 2)	Habbe Faß Leerhufe (FRI 1)	Hauke Gerken Rahe (AUR 1)
11.13 Uhr	Imko Garrelts Willen (WTM 1)	Fynn Meyerhoff Südarle (NOR 1)	Luis Biermann Westeraccum (ESE 1)
	Weibliche Jugend		
11.20 Uhr	-/ NOR 6	-/ AUR 6	-/ LER 1
11.27 Uhr	-/ AUR 5	Hannah Bohms Utarp-Schweindorf (ESE 5)	Neele Held Rechtsweg (NOR 5)
11.34 Uhr	Maren Bents Neuschoo (ESE 4)	-/ WTM 3	Milena Bohlen Tannenhäuser (AUR 4)

11.41 Uhr	-/ FRI 3	Levke Frerichs /Münkeboe (AUR 3)	Fentje Rabenstein Ostermoordorf (NOR 4)
11.48 Uhr	Neele Habben Noord Norden (NOR 3)	Lisa Ubben Stedesdorf (ESE 3)	Hanna Eilts Uttel (WTM 2)
11.55 Uhr	Lena Thedinga Münkeboe (AUR 2)	Fieke Müller Reepsholt (FRI 2)	Neele Vissering Dunum (ESE 2)
12.02 Uhr	Marina Andressen Uttel (WTM 1)	Alea Emken Mamburg (ESE 1)	Svea Rector Hage (NOR 2)
12.09 Uhr	Wencke Cornelius Norddeich (NOR 1)	Taalke Nispel Sandhorst (AUR 1)	Lea Siebens Müggenkrug (FRI 1)