

Der 10 km Lauf besteht aus zwei Runden. Nach der Wasserstelle bei ca. 4.9 km biegen die Läufer rechts ab und folgen dem Bachlauf. Bei ca. 5,5km kommen die Läufer wieder in die ursprüngliche Streckenführung bei der Seemühle. Die 5km Läufer zweigen stattdessen unmittelbar nach der Wasserstation nach links direkt zum Ziel.. Die Nordic Walker (7,5 km) folgen zunächst der 10 km Strecke, biegen jedoch nach km 6 nicht nach links ab, sondern folgen dem kurzen Anstieg zum „Umsetzer“ und treffen kurz vor der 9km-Markierung wieder auf die Originalstrecke zum Ziel.

