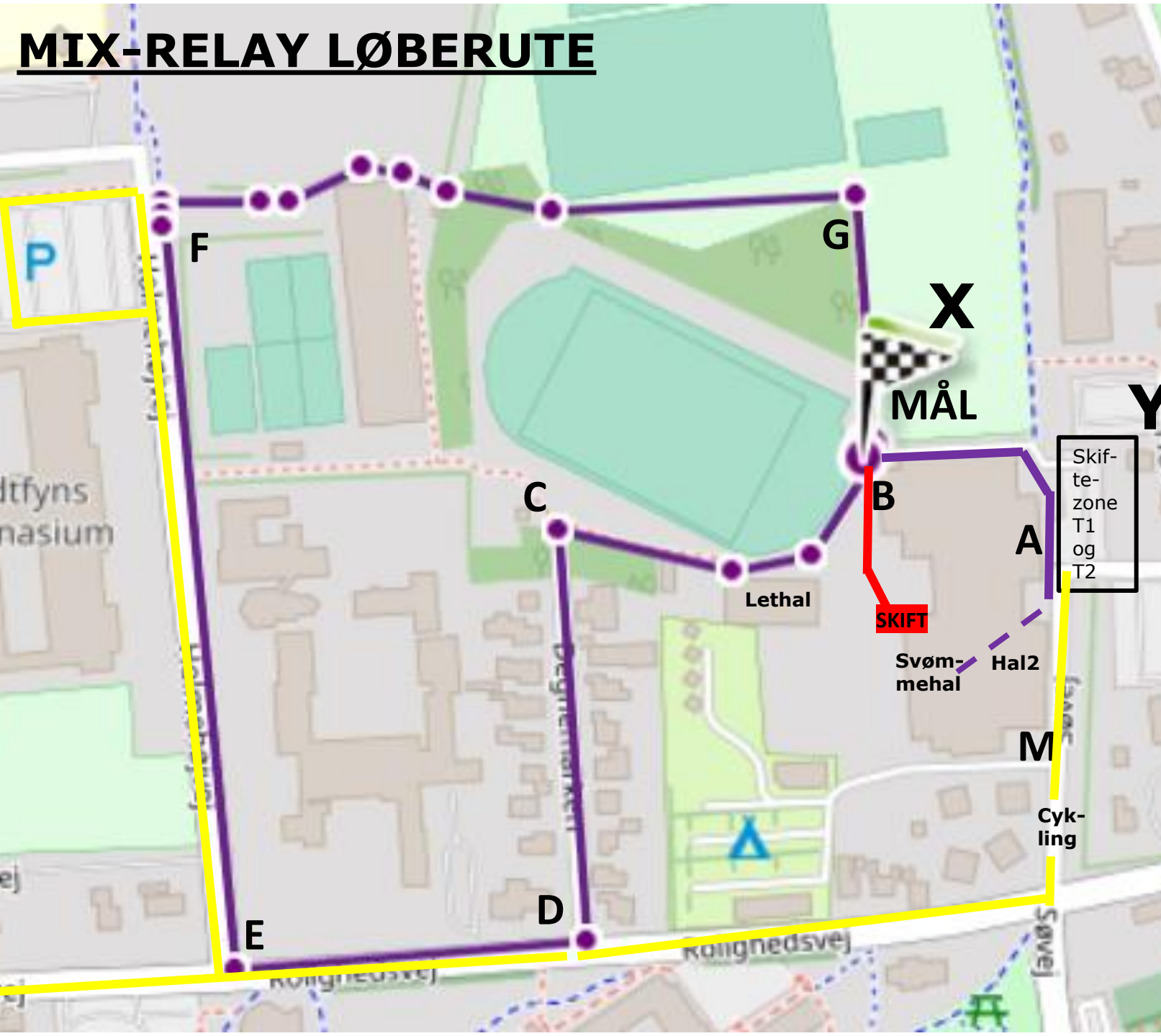


MIX-RELAY LØBERUTE



Ringe 8.maj 2021

Der løbes med uret.

A: Slut på skiftezone / start på løb

B: Her starter 1 rundtur på ca.1.240 meter

1. og 2.deltager på holdet løber efter rundturen forbi MÅL og videre til SKIFT. Det er udendørs. Næste deltager løber ind i svømmehal og svømmer.

3.deltager løber i mål ved MÅL.

1.og 2. på holdet løber ca. 1.400 m

3.deltager på holdet løber ca. 1.325 m

Fra A til B: Asfalt
Fra B til C: Bred hård grusvej
Fra C til D: Asfalteret vej
Fra D til E til F: Fortov med fliser
Fra F til G: Bred sti og græs
Fra G til MÅL: Bred hård grusvej

M: Mødested før adgang til omklædning og bad.

X: Værested udendørs for aspiranter (zoneopdelt)

Hal2: Værested indendørs for aspiranter (zoneopdelt)

Y: Værested ude og inde for eliten på Guldhøj. Også P-plads til en del elite.