



# MIX-RELAY

**Ringe 14.maj 2022**

Der løbes med uret. **RØD RUTE**

A: Slut på skiftezone / start på løb

B: Her starter rundturen.

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