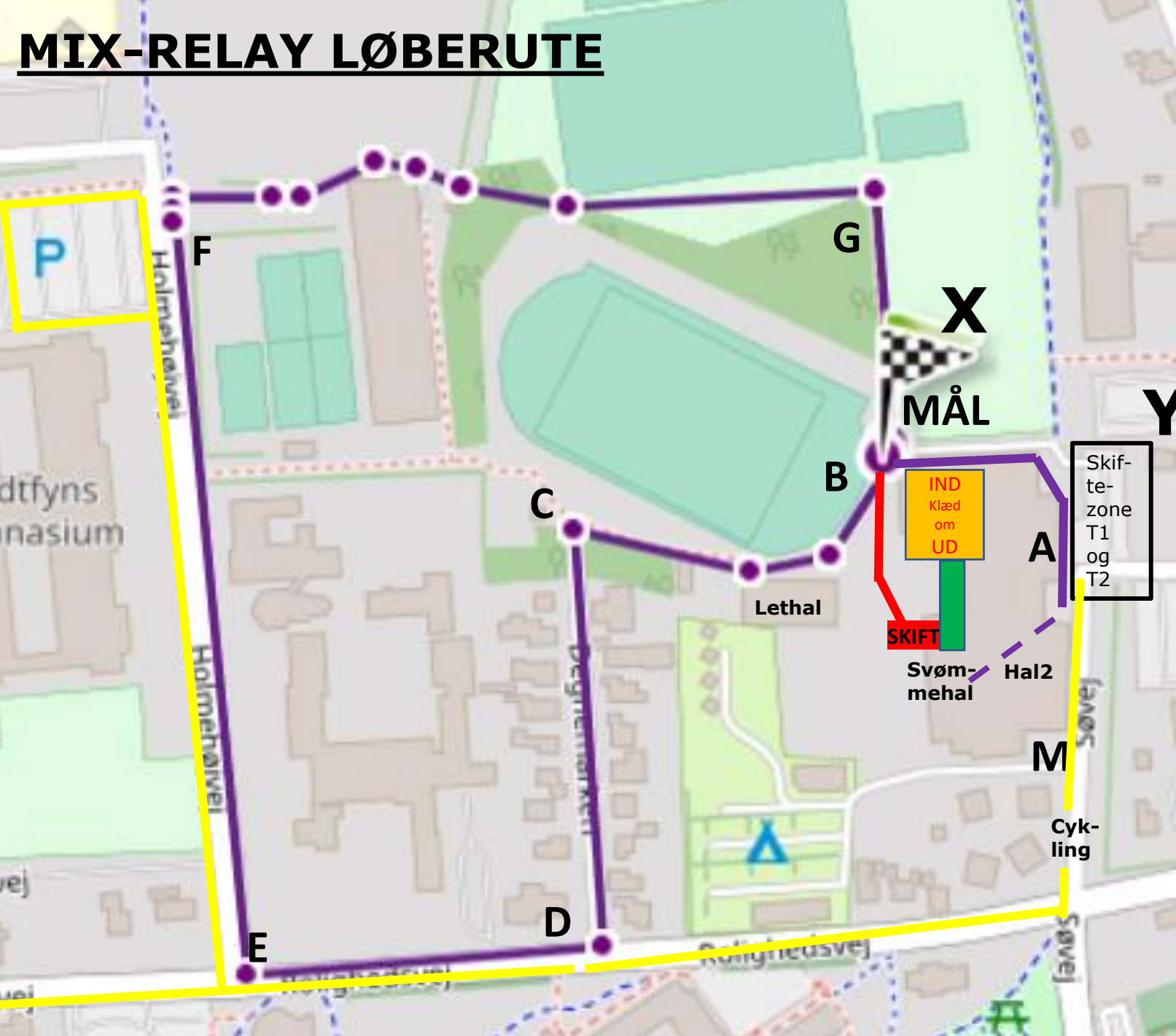


MIX-RELAY LØBERUTE



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 SKIFTET (markeret med rødt). 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)

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

OMKLÆDNING DELTAGER NR.2 og NR.3:

 Omklædning her!!!

 Efter bad er der adgang til skiftepladsen via græs og gulvtæppe