

[illegible]

Startposition i sydlige ende af bassin

**2-9-2 her svømmes 2 runder á 100 meter
før opgang og løb til skiftezone**

**4-18-4 her svømmes 4 runder á 100 meter
før opgang og løb til skiftezone.**

**NB: Bane 1-2-3-4 skal vende omkring kegle
midt for bassin inden løb til skiftezone.**

**Bane 5-6-7-8 skal løbe højre om keglen,
men ikke rundt om denne.**

Startposition i sydlige ende af bassin

**2-9-2 her svømmes 2 runder á 100 meter
før opgang og løb til skiftezone**

**4-18-4 her svømmes 4 runder á 100 meter
før opgang og løb til skiftezone.**

**NB: Bane 1-2-3-4 skal vende omkring kegle
midt for bassin inden løb til skiftezone.**

**Bane 5-6-7-8 skal løbe højre om keglen,
men ikke rundt om denne.**

Startposition i sydlige ende af bassin

**2-9-2 her svømmes 2 runder á 100 meter
før opgang og løb til skiftezone**

**4-18-4 her svømmes 4 runder á 100 meter
før opgang og løb til skiftezone.**

**NB: Bane 1-2-3-4 skal vende omkring kegle
midt for bassin inden løb til skiftezone.**

**Bane 5-6-7-8 skal løbe højre om keglen,
men ikke rundt om denne.**

Startposition i sydlige ende af bassin

**2-9-2 her svømmes 2 runder á 100 meter
før opgang og løb til skiftezone**

**4-18-4 her svømmes 4 runder á 100 meter
før opgang og løb til skiftezone.**

**NB: Bane 1-2-3-4 skal vende omkring kegle
midt for bassin inden løb til skiftezone.**

**Bane 5-6-7-8 skal løbe højre om keglen,
men ikke rundt om denne.**

Startposition i sydlige ende af bassin

**2-9-2 her svømmes 2 runder á 100 meter
før opgang og løb til skiftezone**

**4-18-4 her svømmes 4 runder á 100 meter
før opgang og løb til skiftezone.**

**NB: Bane 1-2-3-4 skal vende omkring kegle
midt for bassin inden løb til skiftezone.**

**Bane 5-6-7-8 skal løbe højre om keglen,
men ikke rundt om denne.**

T1 -> Mount

Følg



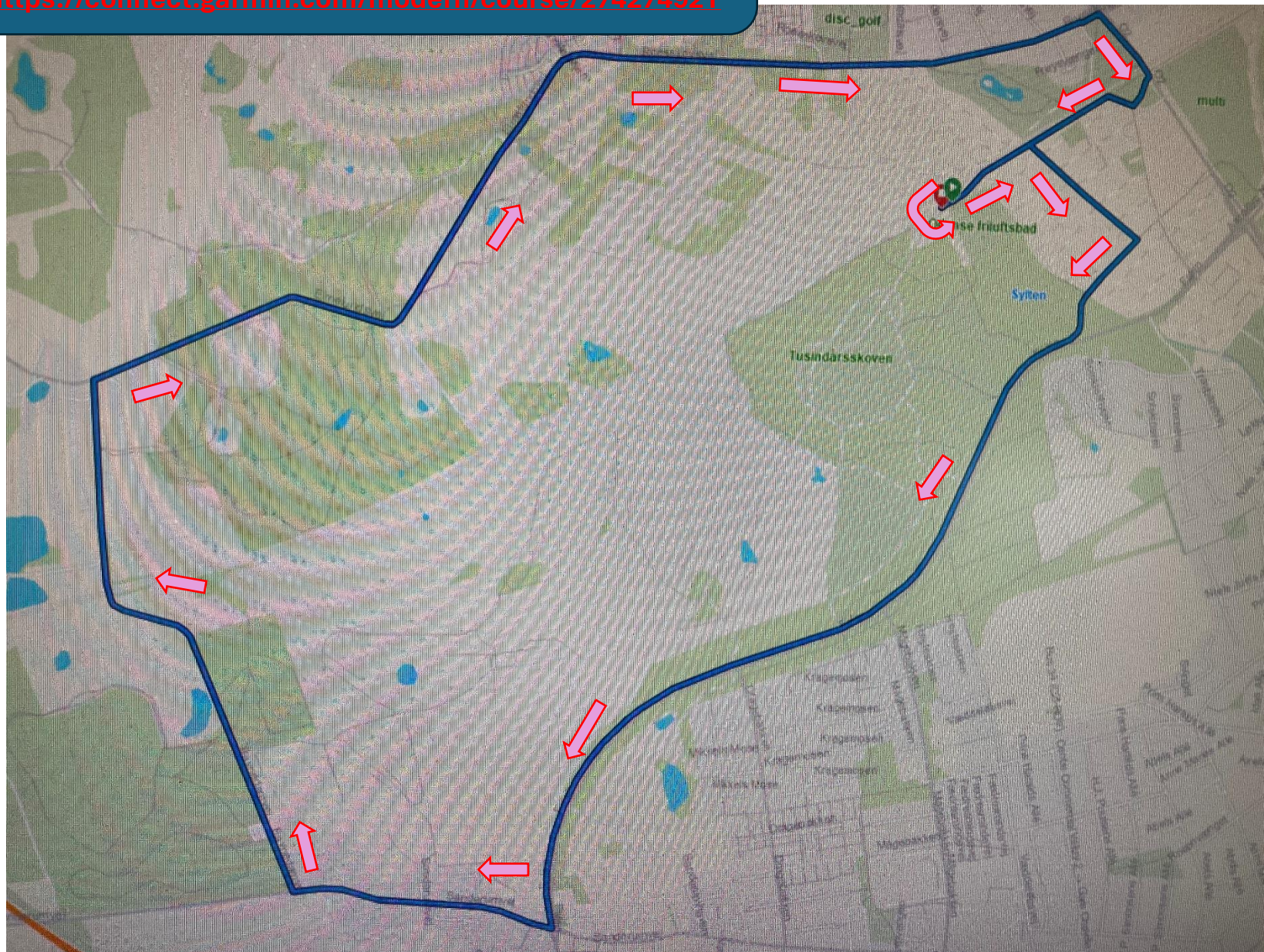
Til Mount

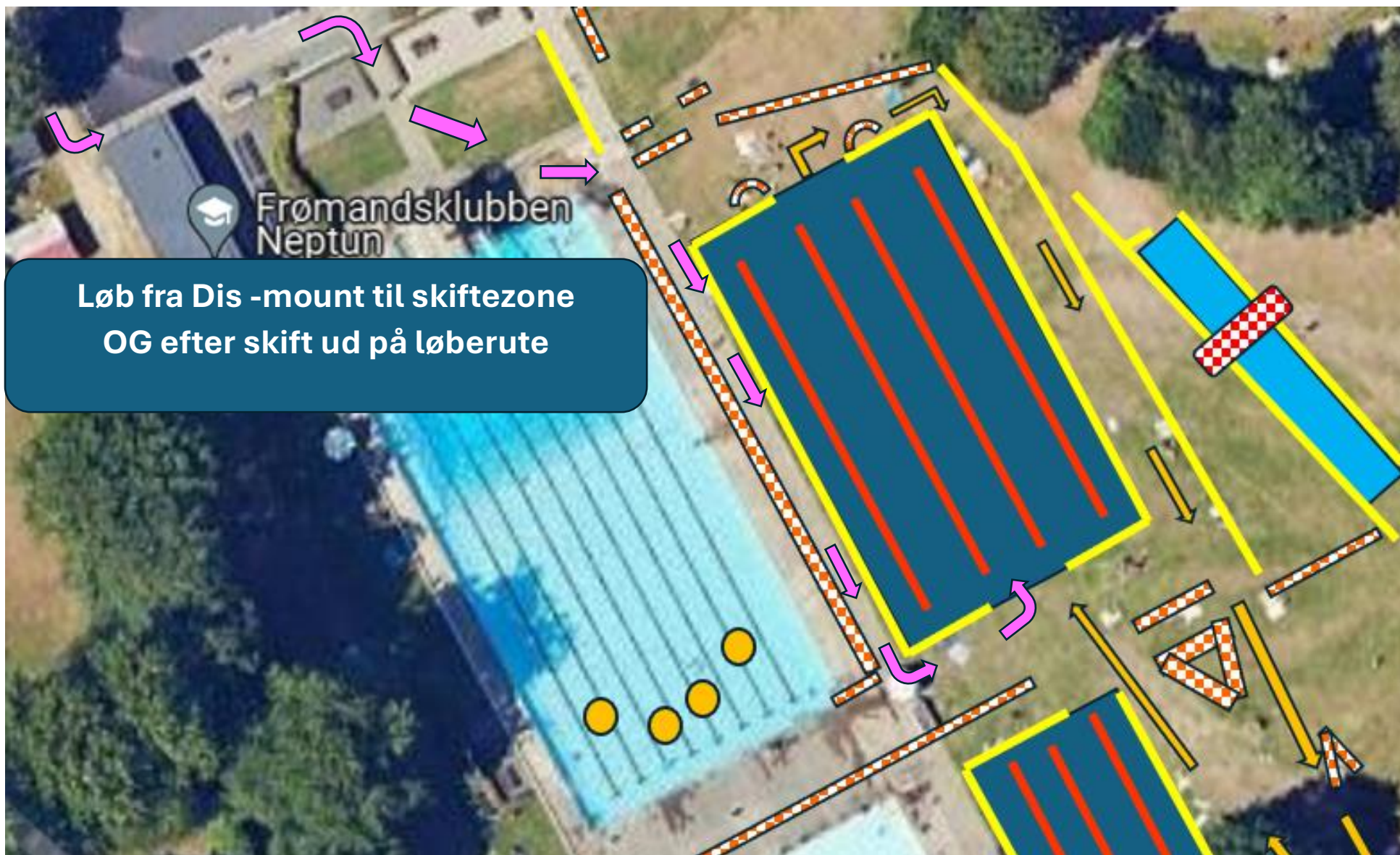


Cykelrute/Bikeroute TRIATLON 9 km

2-9-2 = 1 runde og 4-18-4 = 2 runder

<https://connect.garmin.com/modern/course/274274921>







Løberute / Run

1000 Meter

2-9-2 = 2 runder

4-18-4 = 4 runder

Løb sidste runde -> mål
Run last round -> goal

Efter hhv. 2 eller
4 runder løbes
igennem
skiftezone.

Derfra følges
ruten markeret
med de røde
pile i mål.

Google