

SKIFTEZONE Odense 2024 DUATLON 2-9-2 & 4-18-

1



Startposition i startområdet øst for skiftezone

Følg →

Efter 1 runde (1000 meter) er du retur og løber igennem skiftezone til ny omgang.

2-9-2 her løbes i alt 2 omgange før skift til cykling

4-18-4 her løbes i alt 4 omgange før skift til cykling

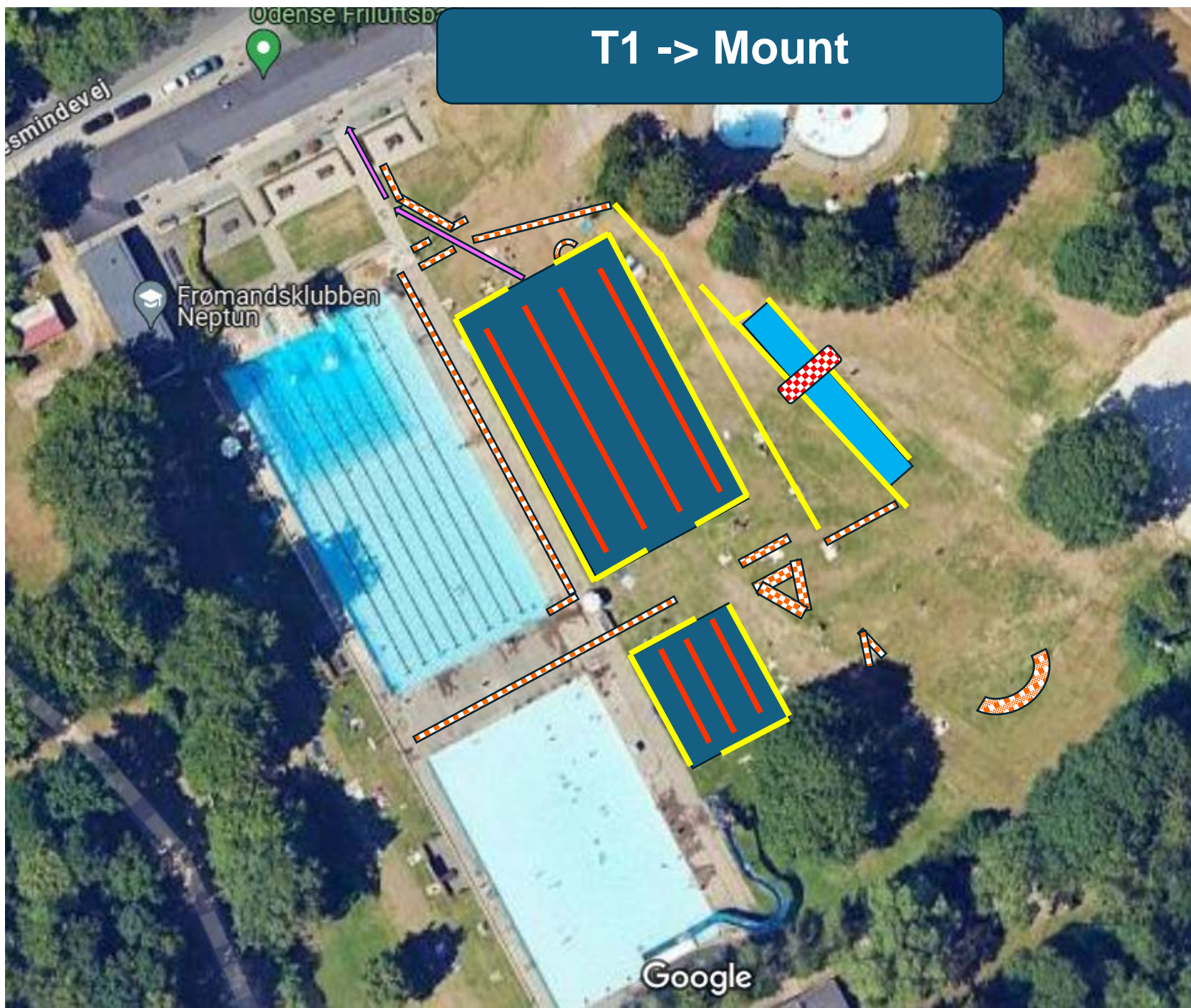


Løberute / Run
1000 Meter

2-9-2 = 2 runder

4-18-4 = 4 runder

T1 -> Mount

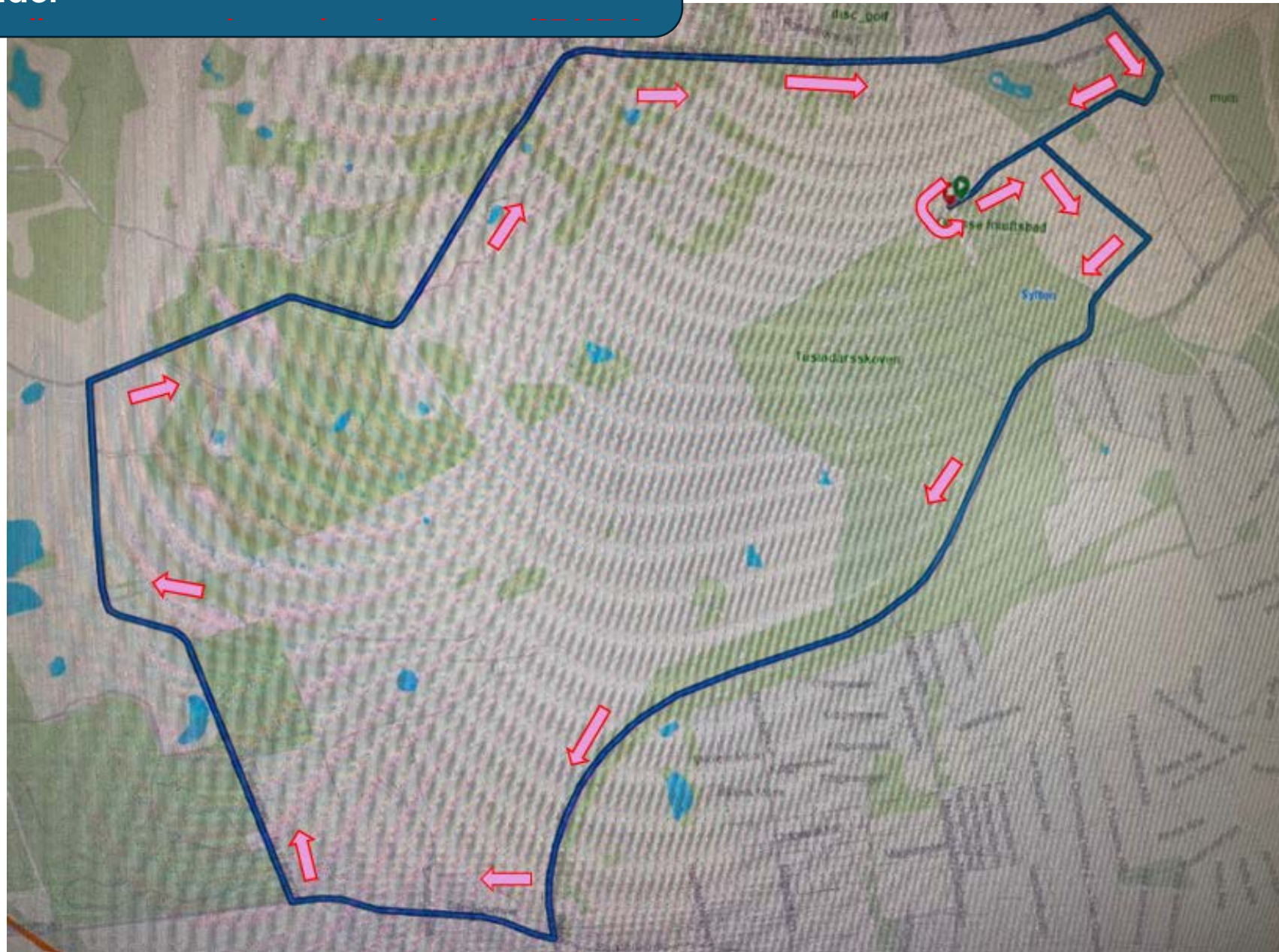


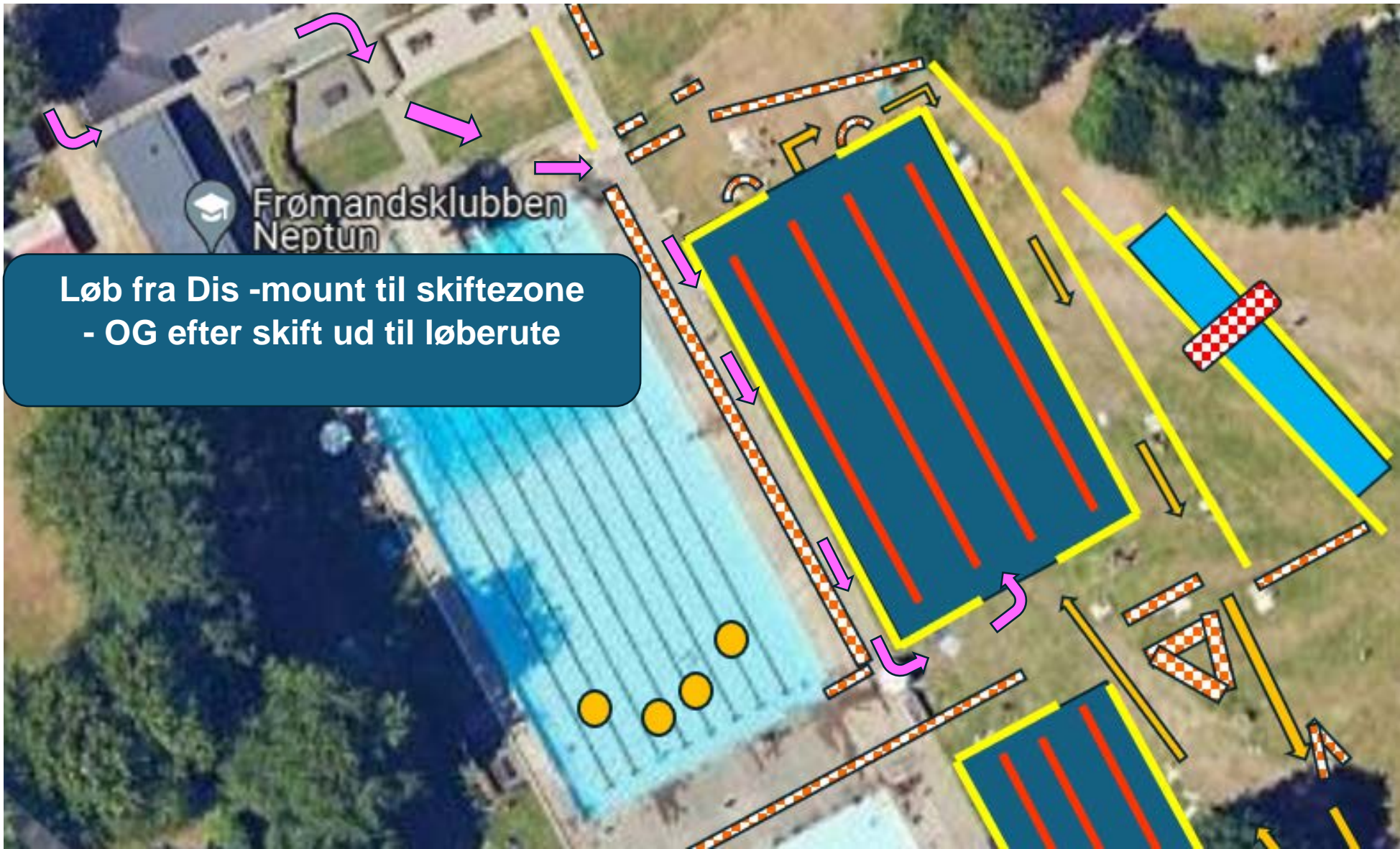
Følg



Til Mount

Cykelrute/Bikeroute DUATLON 9 km
2-9-2 = 1 runde og 4-18-4 = 2
runder





Frømandsklubben
Neptun

Løb fra Dis -mount til skiftezone
- OG efter skift ud til løberute



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.

