

SKIFTEZONE Odense 2024 TRIATLON 2-9-2 & 4-

1 9 1



Startposition i sydlige ende af bassin

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

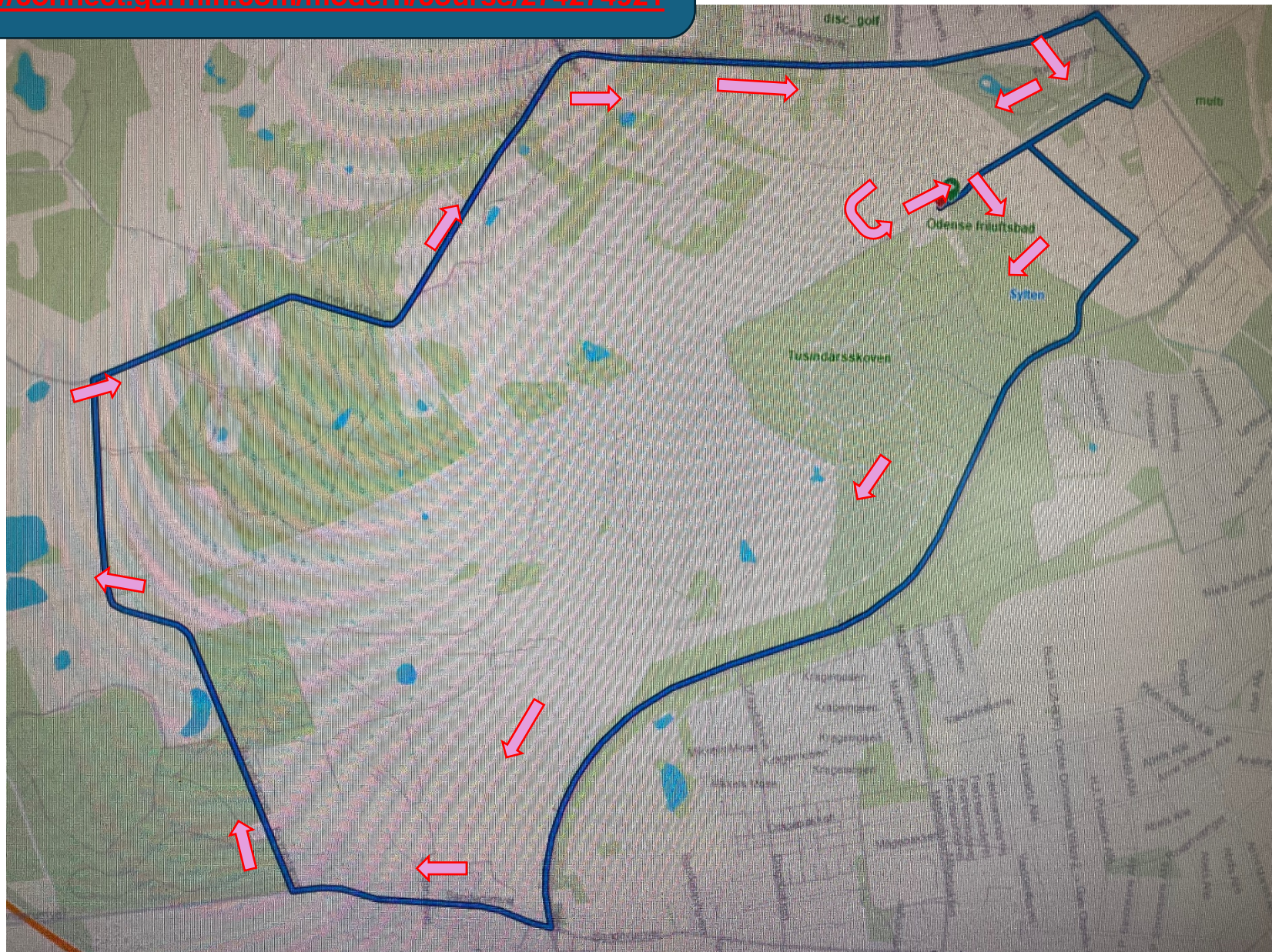
4-18-4 her svømmes 4 runder á 100 meter før opgang og løb til skiftezone.

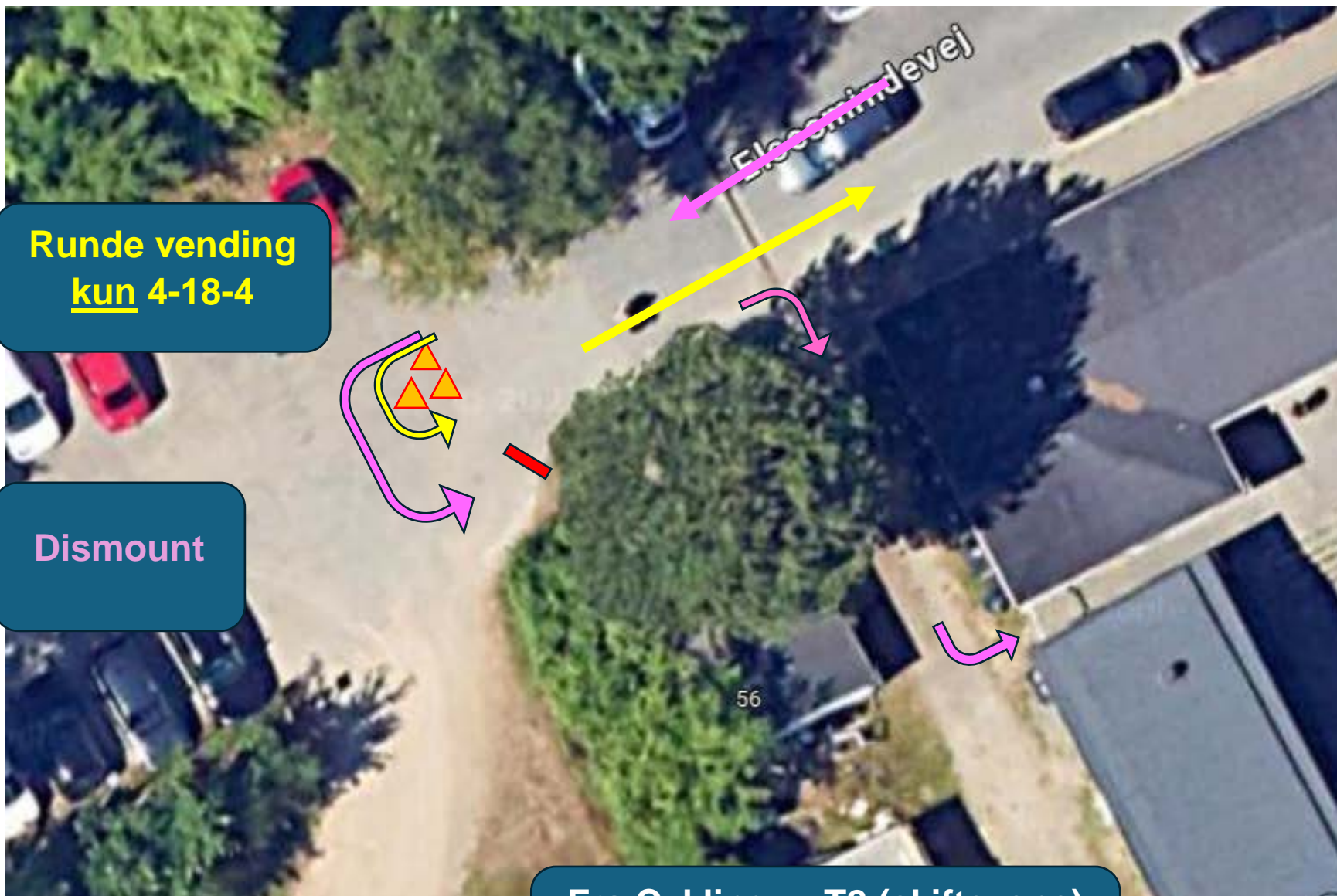
NB: Bane 1-2-3-4 skal vende omkring kegle midt for bassin inden løb til skiftezone.

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

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

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





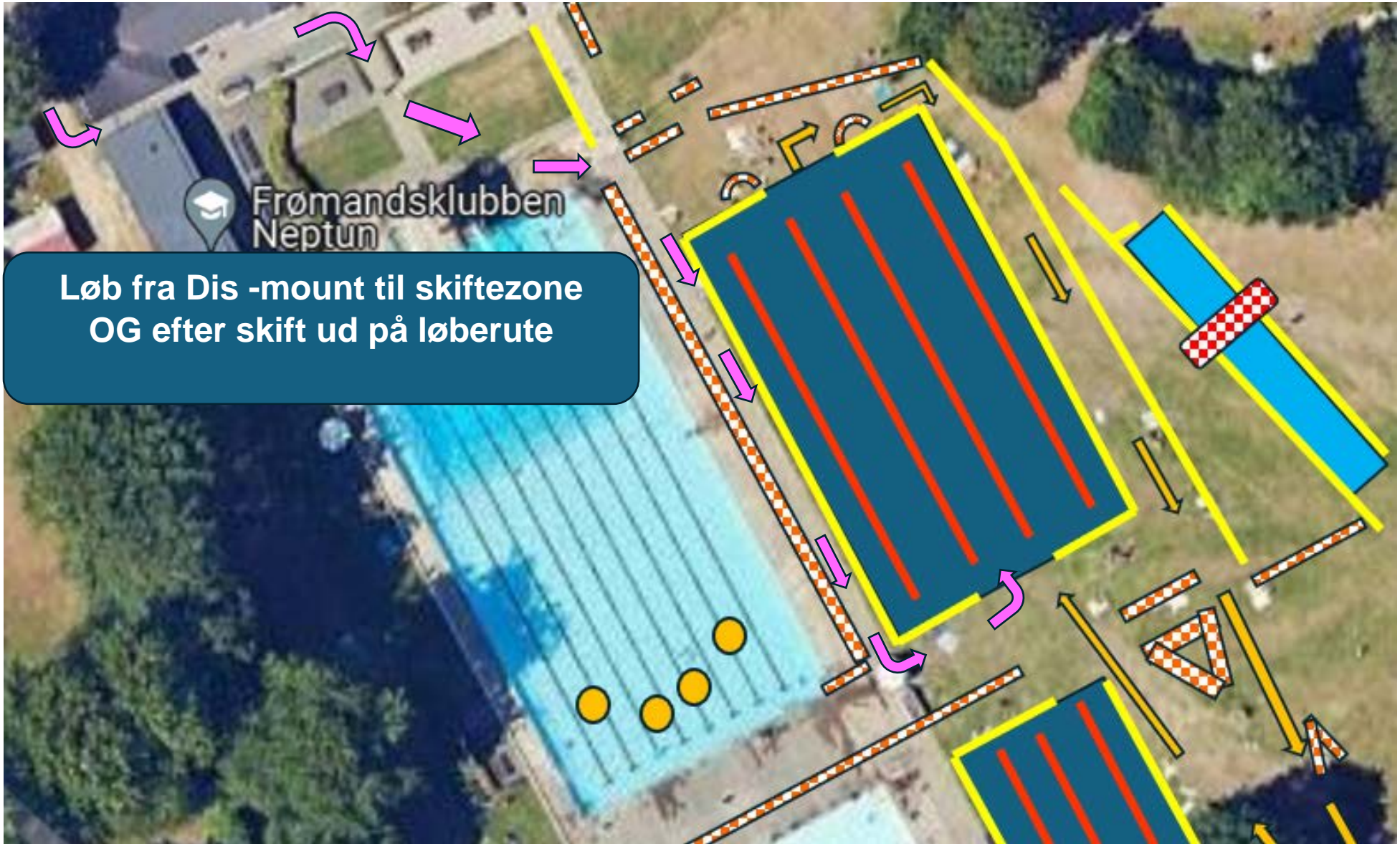
Runde vending
kun 4-18-4

Dismount

Fra Cykling -> T2 (skiftezone)
From bike -> T2 (skiftezone)

2-9- 2 dis-mount
før den røde linje
4-18-4 vender ved
keglerne og
cykler en runde
mere
dis -mount efter 2
cykelrunder.

HUSK at stå af
FØR den røde
linje.



Løb fra Dis -mount til skiftezone
OG efter skift ud på 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.

