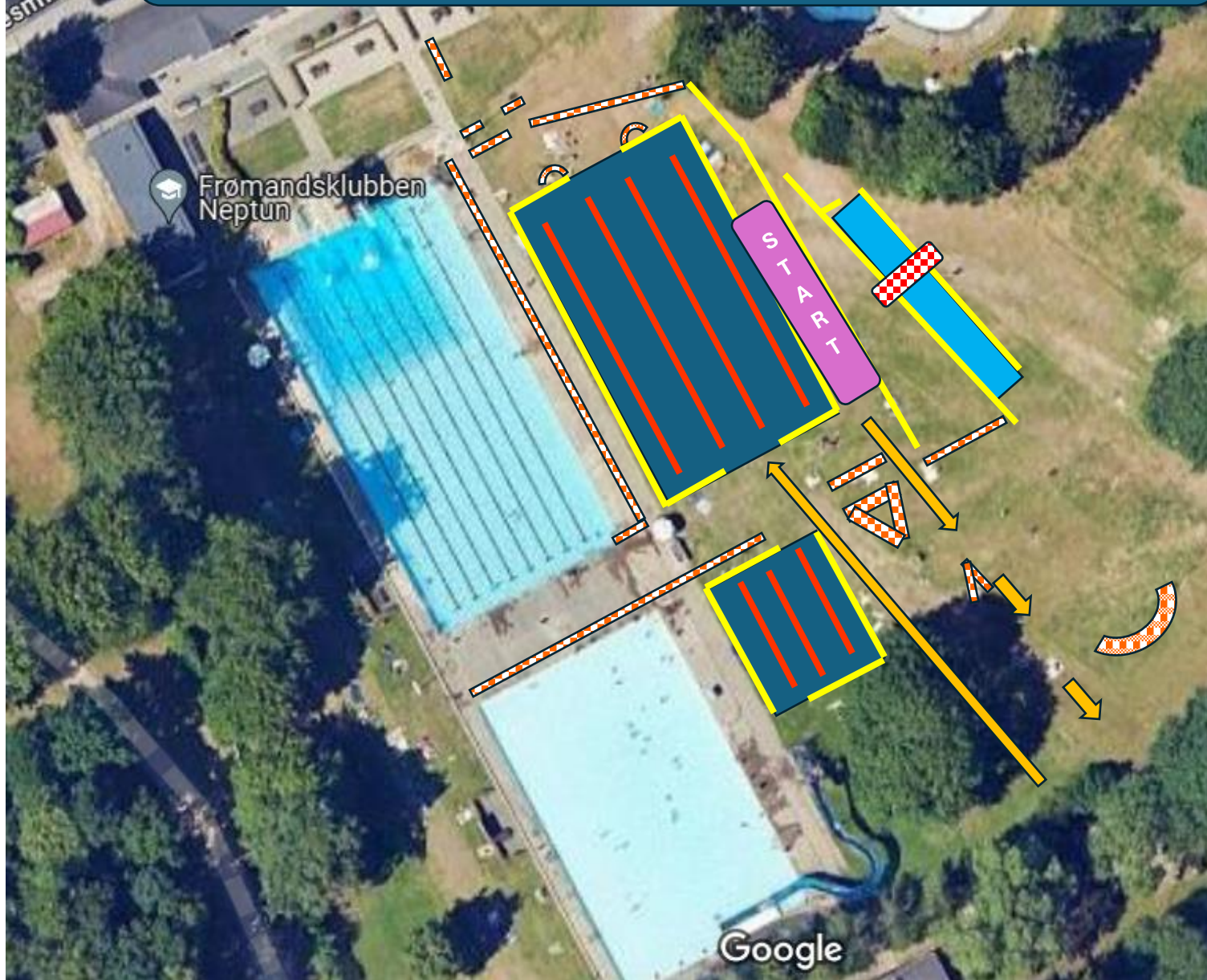


SKIFTEZONE Odense 2024 DUATLON 2-9-2 & 4-18-4



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

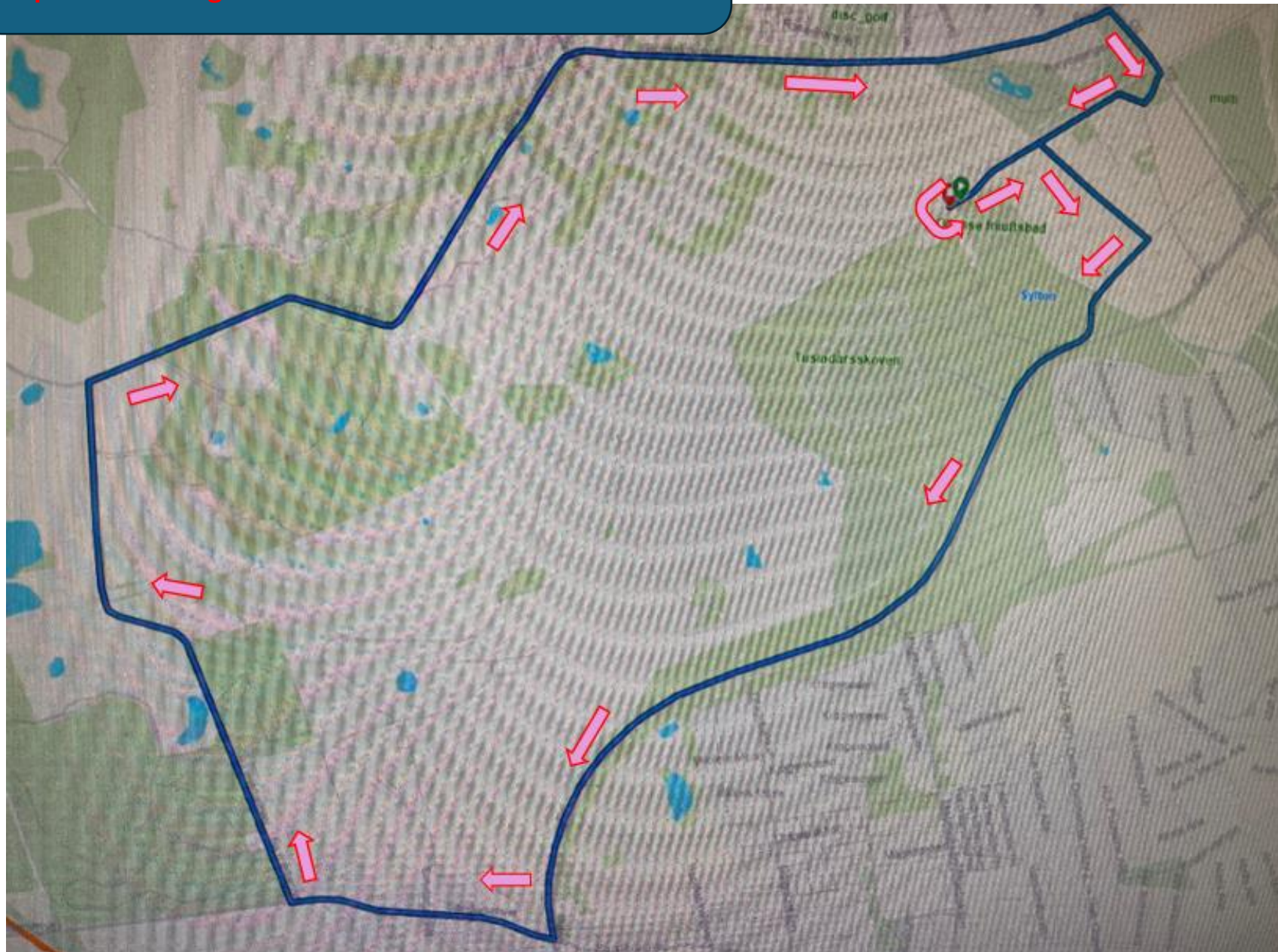


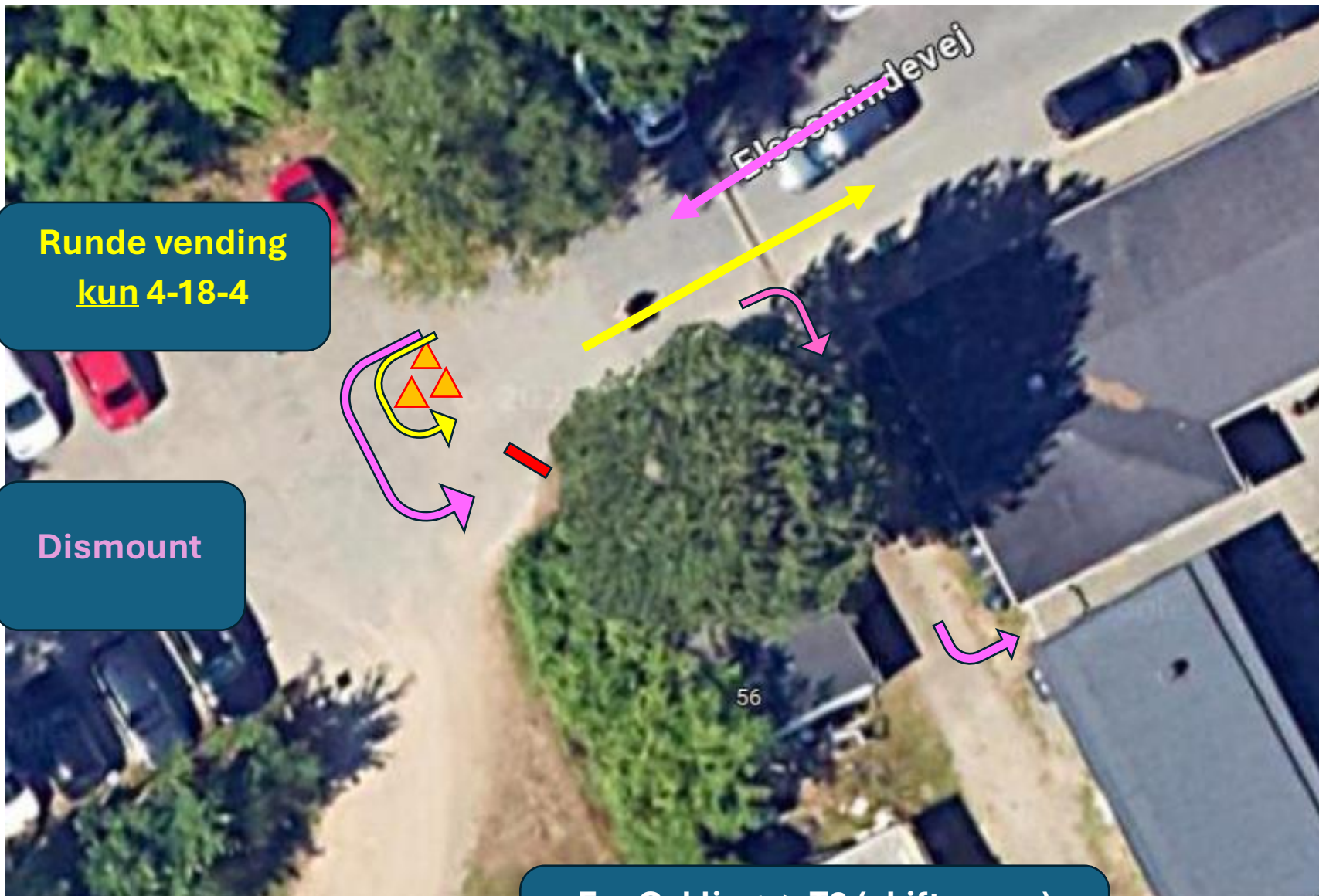
Til Mount

Cykelrute/Bikeroute DUATLON 9 km

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

<https://connect.garmin.com/modern/course/27427492>





Runde vending
kun 4-18-4

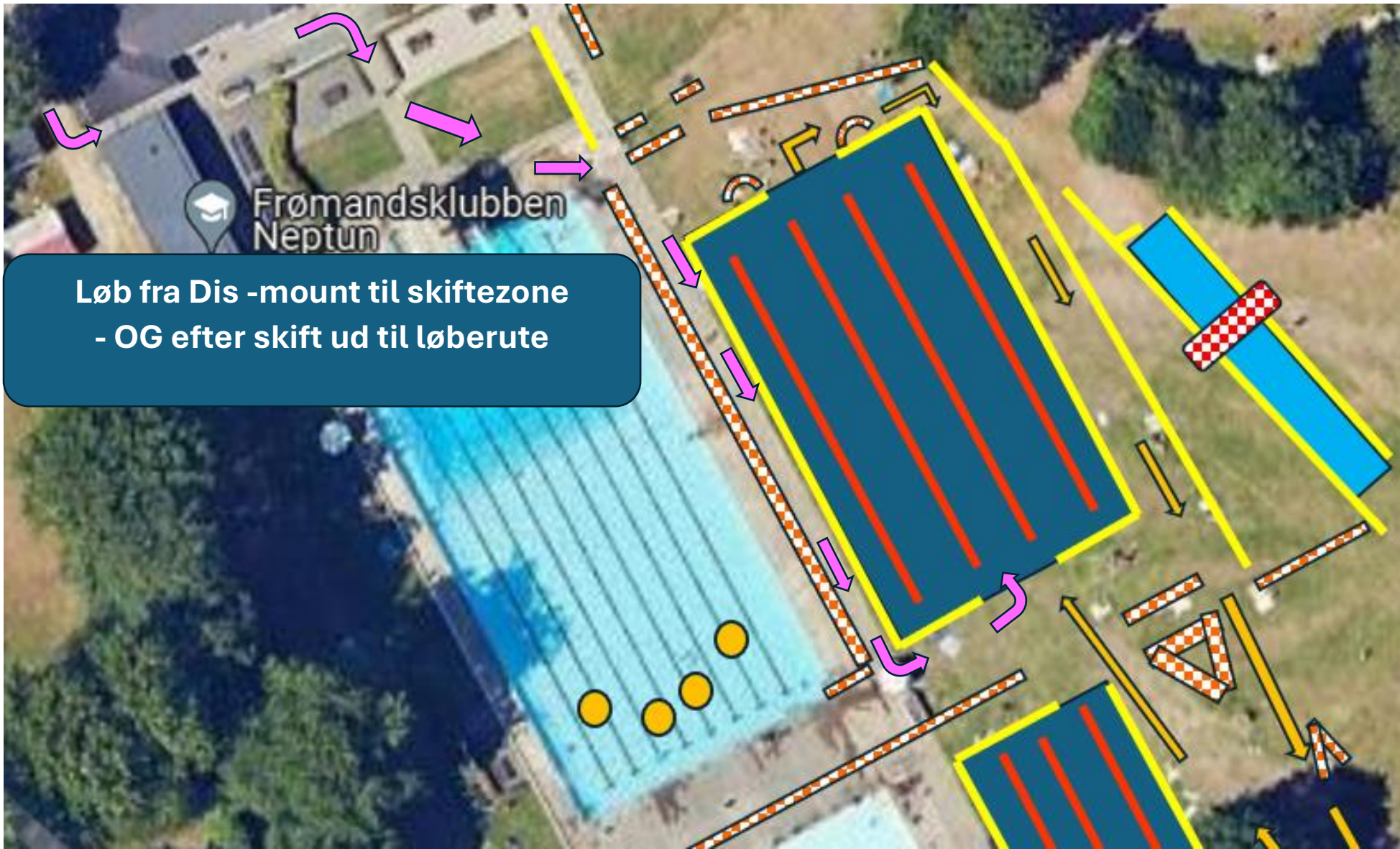
Dismount

Fra Cykling -> T2 (skiftezone)

From bike -> T2 (skiftezone)

2-9- 2 dis-mounter
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 til løberute

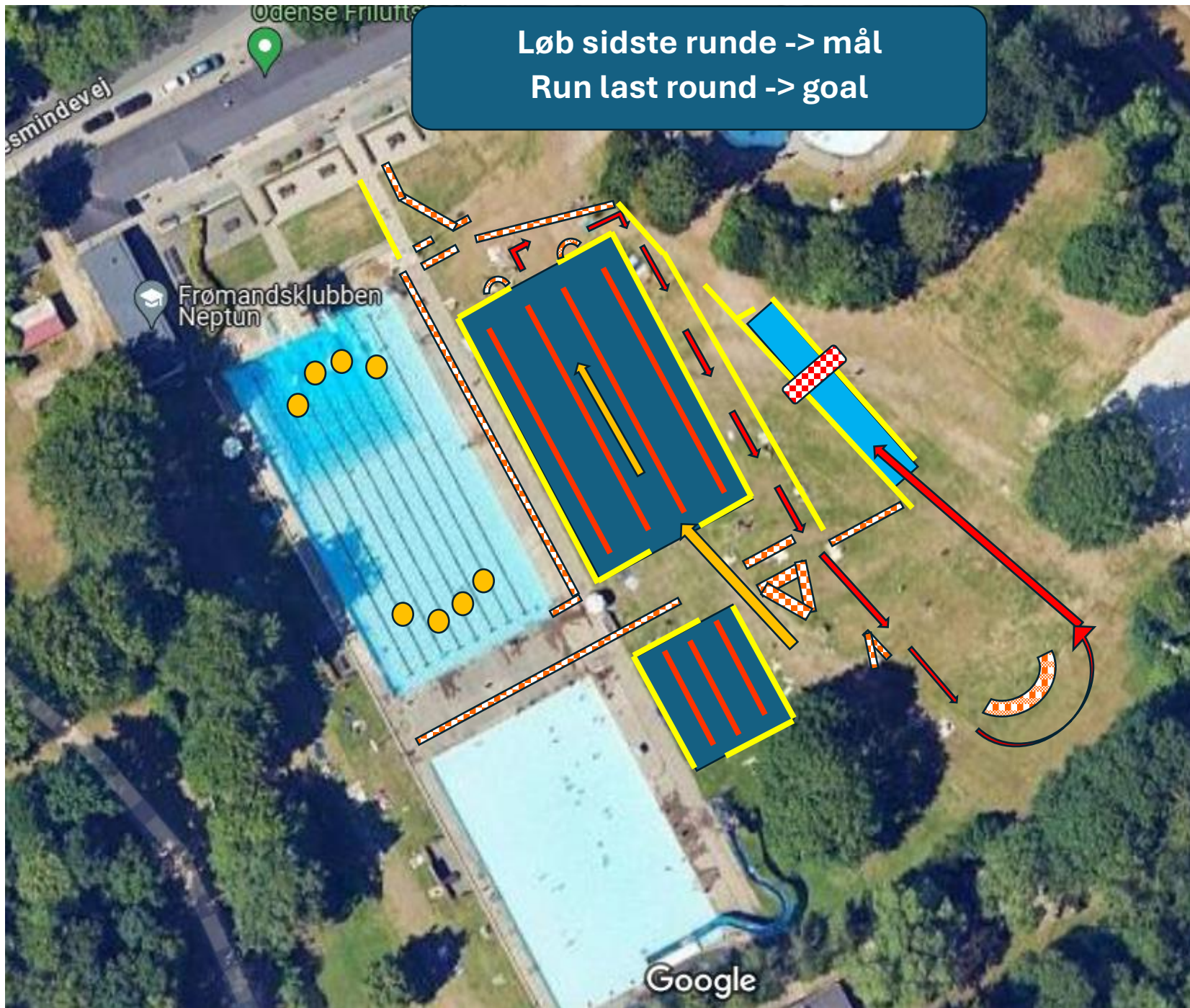


Løberute / Run

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.