

ÅOK KM TRIATHLON

Start – Växlingar – Mål: Ljungnäs (Rockneby) Badplats

Skylt Ljungnäs o Törnerum från E22 strax innan Rockneby

När: Torsdag 9 Juli 2020, start 18:00, samling ca 30 min innan.

Genomförande:

Ca 400 m simning – våtdräkt tillåten

Ca 20 km Cykel – Tempocykel tillåten, ej tillåtet att ligga på rulle, minst 10 m avstånd.

Löpning: Ca 5 km, vändpunktsbana.

Markeringar, krita, i vägbanan vid avtag, vändningar mm men studera kartan.

Gemensam start – egen tidtagning. Knäpp gärna mellantider efter simning- (växling 1) start cykling – mål cykling (växling 2) -start löpning – mål löpning.

Efter målgång, skriv upp dina tider.

Simning, ca 400m

- 1) Runda Boj Badplatsområde
- 2) Peta på Röda pricken
- 3) Till utlagt boj vid udde
- 4) Runda Boj Badplatsområde
- 5) Upp på stranden



Cykling, ca 20 km

- 1) Höger

- 2) Rakt fram till kåremo, höger ut på Pataholmsvägen
- 3) Höger, Danerum
- 4) Vänster i T-kosning
- 5) Rakt förbi vägen till Växlingen
- 6) Vänd precis i början backen ned mot E22
- 7) Höger till växlingen (Ljungnäs villan)



Löpning ca 5 km

Asfaltsvägen,

Vänd vid infarten till Parkering Törnerum Ridhus

