

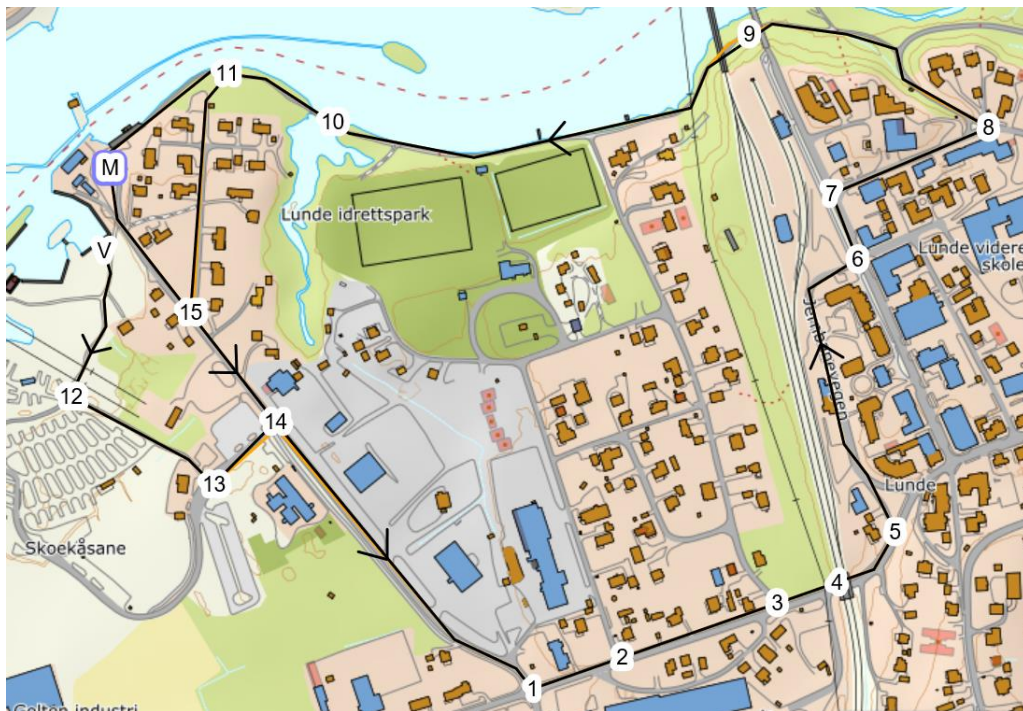
Ungdomsløp (13 – 16 år)

Start svømming går kl1400. Det svømmes ca 200 meter. Opp av vannet ved V.

Sykling (ca 5km):

Løperne går på land og veksler til sykling ved V. **Det sykles to runder!** Første runde går gjennom parken og forbi campingresepsjonen. **Andre runde** går direkte opp Slusevegen (ikke gjennom parken!)

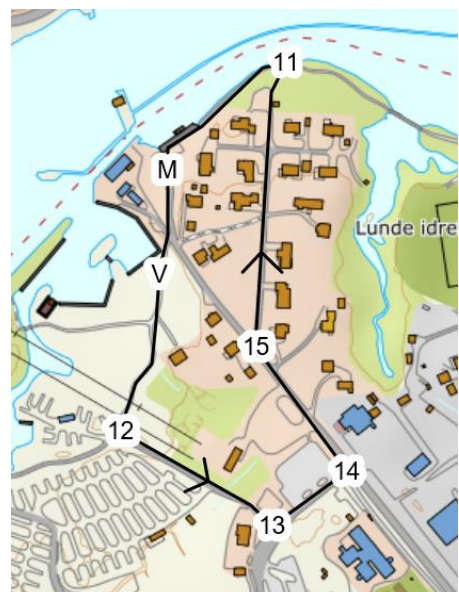
Sykeltrase:



V = vekslingsfelt M = mål

Løping (ca 2km):

Det løpes to runder! Begge runder går gjennom parken – forbi campingresepsjonen – nedover Slusevegen og Plassenfeltvegen og så kanalstien inn til sluseamfiet. Målgang ved sluseamfiet etter andre runde.



Lang løype – (junior og senior)

Svømming (ca600 m):

Start kl1500 ved stranda på campingplassen – det svømmes ned til båt-plassen ved slusa (beste svømmetid ca8 min)

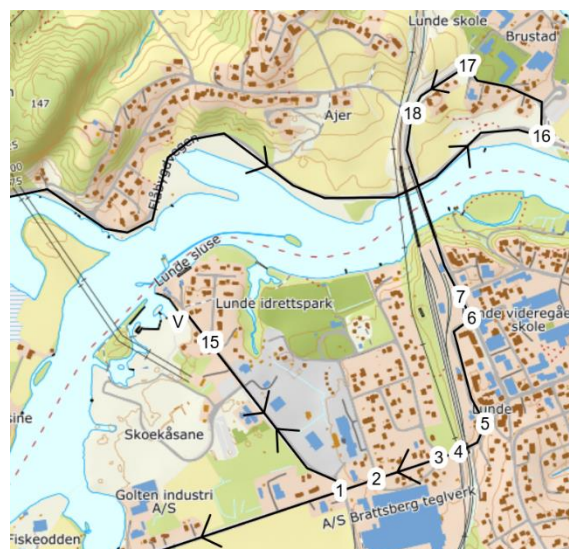
Sykling (ca22km):



Start sykling ved Lunde sluse (V). Sykler ut slusevegen – **Flåbygdtrunden (med klokka!)** – inn ved Lunde 10-årige – opp til Solhaug – Brugata – Jernbanevegen – Strengenevegen – ned Slusevegen for å veksle til løping.

Bil med gult blinklys kommer før første løper og etter siste løper.

Kartet til høyre viser detaljer fra sykkeltraseen.



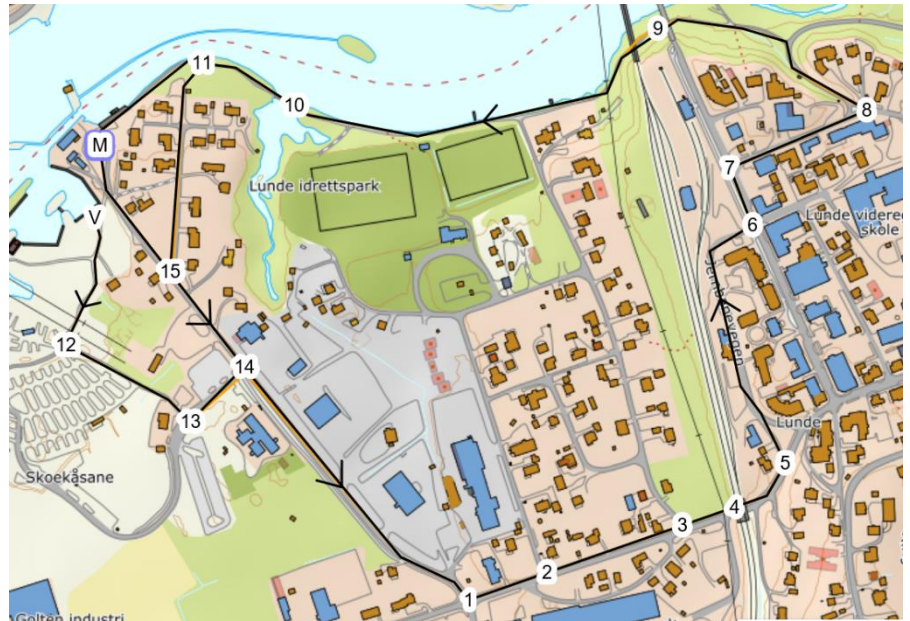
Løping (ca5km):

(Løpetrase er den samme som sykkeltrase for ungdom!)

Løperne veksler fra sykling til løping ved V.

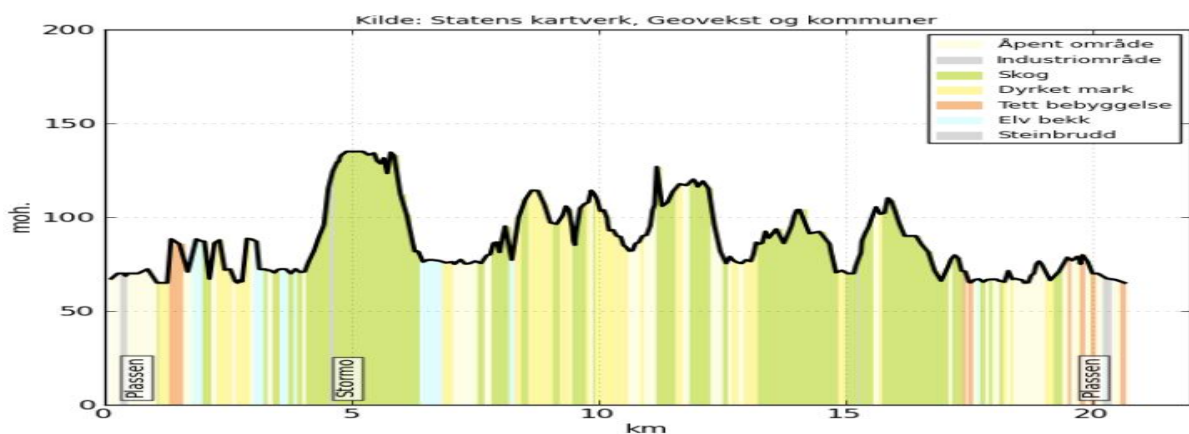
Det løpes to runder! Første runde går gjennom parken og forbi campingresepsjonen. **Andre runde** går direkte opp Slusevegen (ikke gjennom parken!)

Målgang ved sluseamfiet (M).



Høydeprofiler:

Sykkeltrase lang løype (junior/senior):



Løpetrase lang løype (junior/senior):

- Løpes to ganger. (Merk: denne er identisk med sykkeltrase i ungdomsløpet.)

