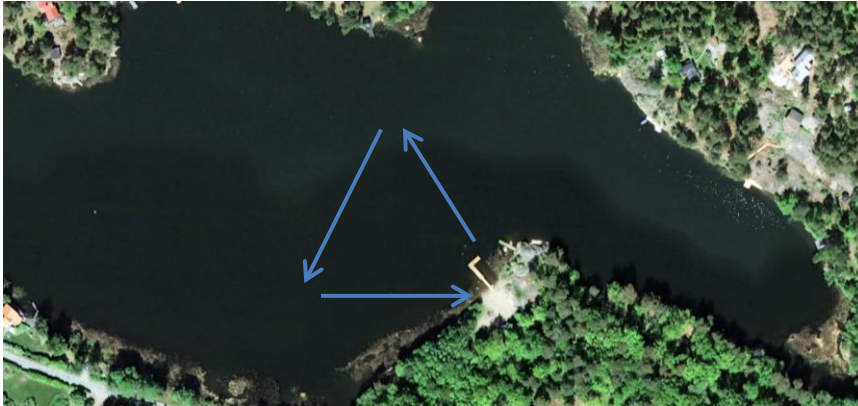


Bansträckning

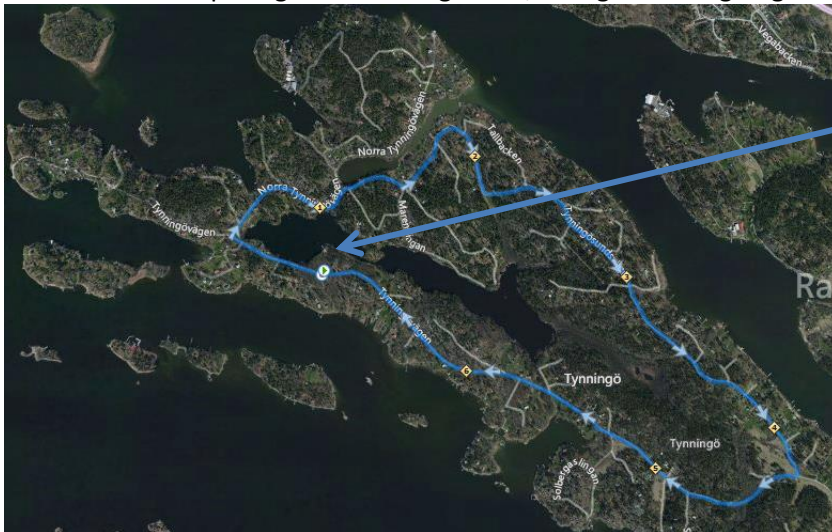
Simning, ca 200 m

Starten sker i vattnet utanför flytbryggan. Simningen sker runt den vita bojen, sedan till boj vid lina, varefter man följer linan in mot stranden. Byte av kläder sker på stranden, cykeln placeras mellan sträckan parkeringen och stora vägen.



Cykel, ca 7 km

Cyklingen sker högervarv på "varvet". Det finns pilar som visar vägen vid varje sväng. Tänk på att det kan komma bilar på vägen och även gående, vanliga trafikregler gäller.



Start och
växling cykel

Löpning (ca 2,6 km)

Löpning sker rakt fram till Höganäs torg, där man vänder, funktionär finns på plats vid vändpunkt, målgång på stranden.

