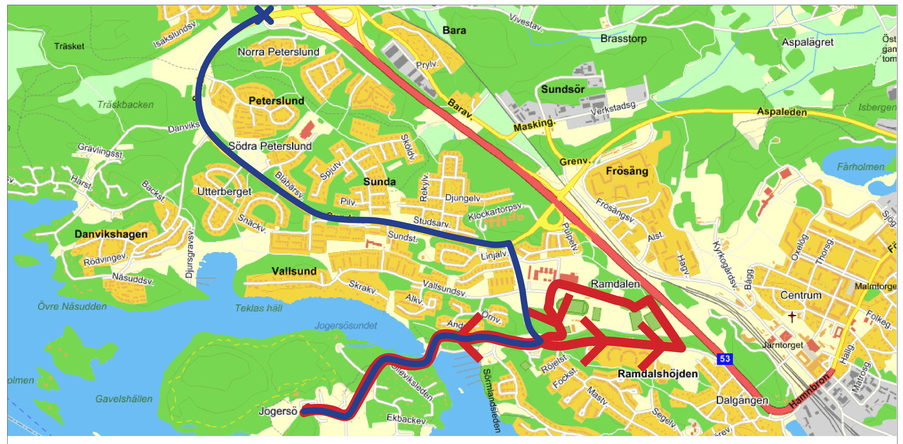
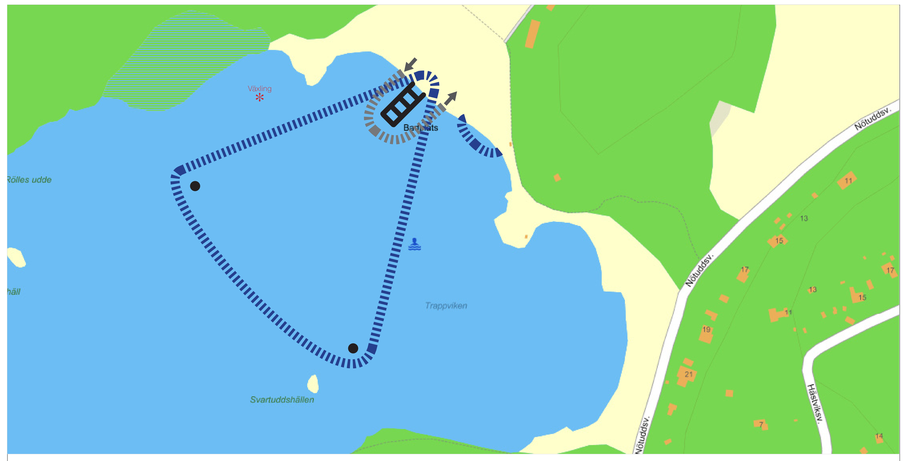
KARTA CYKELBANOR



= cykelbana Motion och Sprint 10 km på bilväg
= cykelbana 5 km ungdomar - på cykelväg
= vändpunkt Inskogskorsningen

KARTA SIMBANOR



= simbana Motion och Sprint 375 m
= simbana Ungdom 100 m runt brygga
= ”simbana” 50 m vattenlöp

KARTA LÖPARBANOR

= Löpning Motion 1 varv 2500 m
Löpning Sprint 2 varv 5500 m

= Löpning Ungdom 1200 m

Oxelösund i samarbete med SLK OXELÖSUND

OXELÖSUNDS TRIATHLONBANA

Välkommen till vår öppna Triathlonbana som passar alla

DISTANSER

KLASS	SIM	CYKEL	LÖPNING
Knattar	50 m vattenlöp	---	250 m
Ungdom (Röd bana)	100 m (runt brygga)	5 km	1000 m
Motion (Blå bana, 1 varv)	375 m	10 km	2,5 km
Sprint (Blå bana, 2 varv)	750 m	20 km	5,5 km

Nästa träningstillfälle med ”instruktör” på plats är: _____

Behöver ni Triathloninstruktioner övrig tid, kontakta SLK Oxelösund Tel: _____