

OPIS TRASY

Pływanie:

- start z wody (stoimy w wodzie po pierś), płyniemy po trójkącie,
 - Sprint x1, Olimpijka x2,
 - płyniemy odwrotnie od ruchu wskazówek zegara,
- Wyjście z wody do strefy zmian T1
- od brzegu do drogi na której wsiadamy na rower mamy 220 metrów,

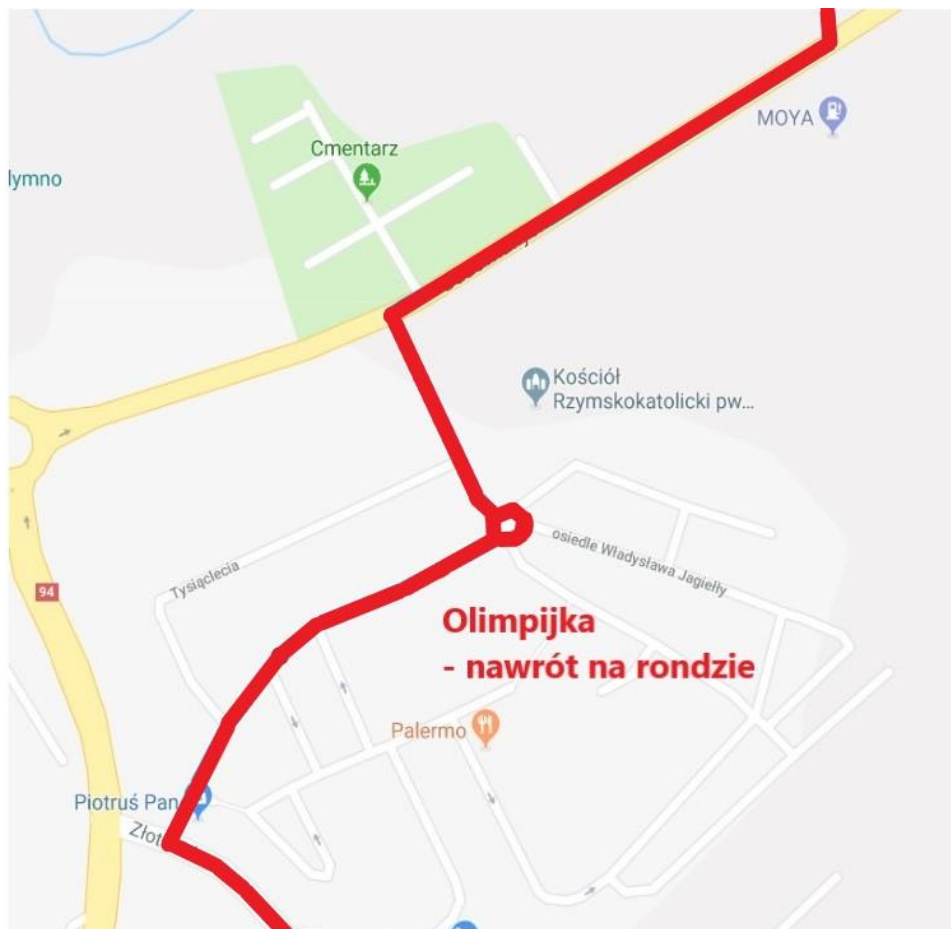
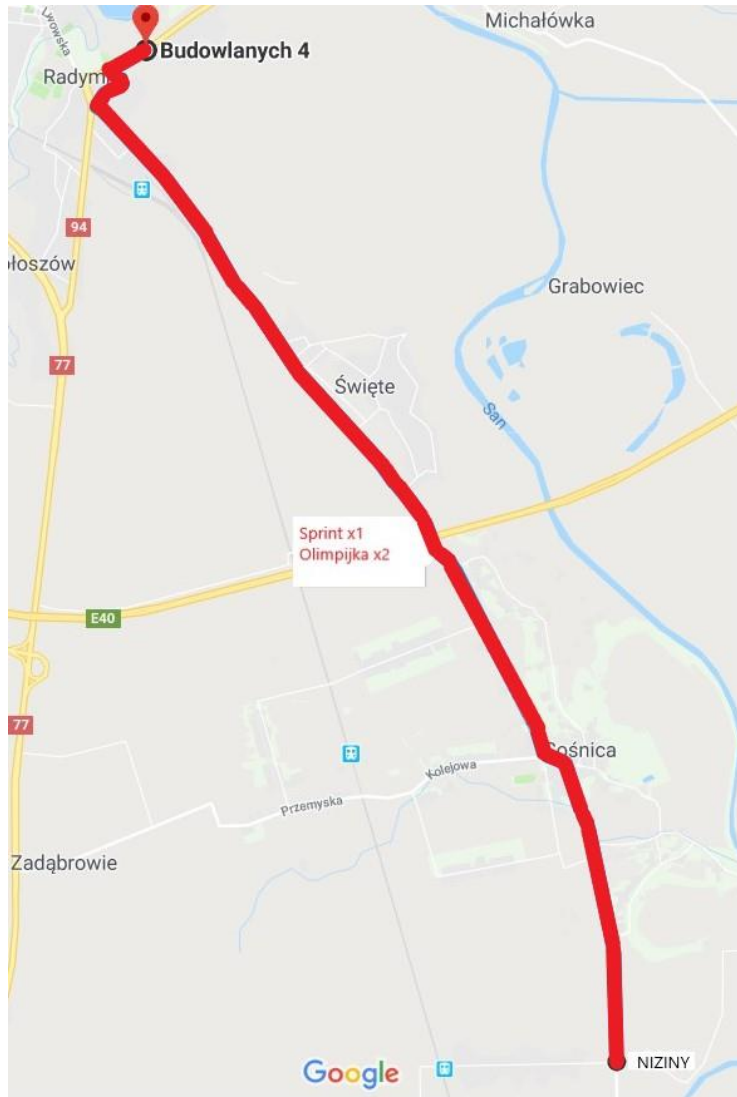


Trasa rowerowa:

Na rower wsiadamy po przekroczeniu belki!

- przejazd 280 metrów ulicą Budowlanych,
- skręt w lewo na ulicę Wyszyńskiego - przejazd 120 metrów,
- na rondzie pierwszy zjazd na ulicę Kazimierza Wielkiego - przejazd 240 metrów,
- skręt w lewo na ulicę Żłota Góra - przejazd przez Sośnicę aż do Nizin,
- w Nizinach na skrzyżowaniu zawracamy, powrót tą samą trasą,
- Sprint x1, Olimpijka x2,
- nawrotka na rondzie ulicy Wyszyńskiego i Kazimierza Wielkiego.

Z roweru schodzimy przed przekroczeniem belki!



Po wyjściu ze strefy T2 rozpoczynamy bieg - odwrotnie od ruchu wskazówek zegara.

Trasa biegowa zróżnicowana, z przewagą terenowej (85%).

W przypadku dłuższych opadów możliwe błoto.

