

**Cykel
Stafett varv 1 11 km**

På cykelbanan 250 m

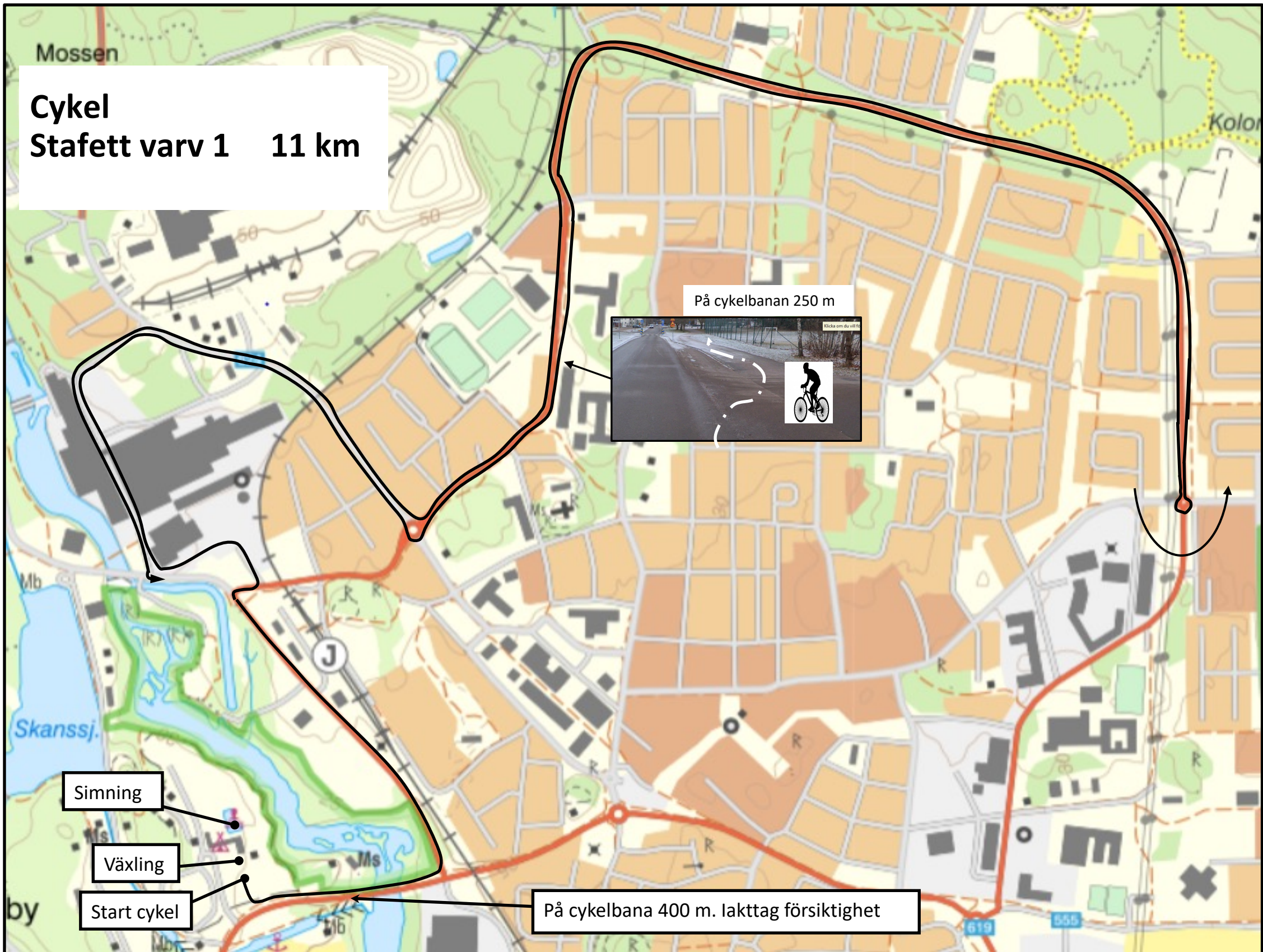


Simning

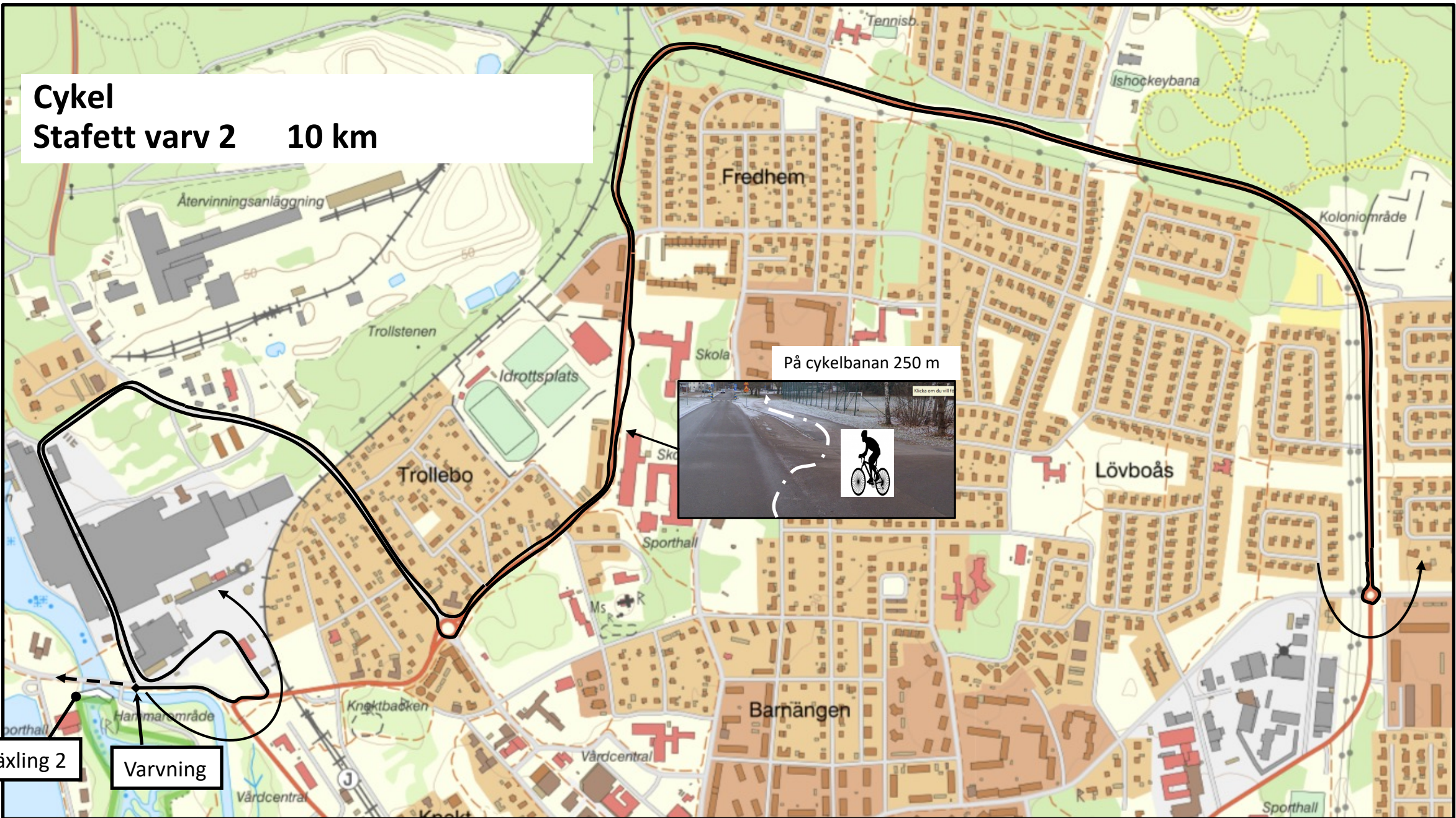
Växling

Start cykel

På cykelbana 400 m. Iakttag försiktighet



Cykel
Stafett varv 2 10 km



Växling 2

Varvning

På cykelbanan 250 m

Löpning
Stafett 1 x 5 km

