

Parcours Duathlon Dames en jongens t/m 15 jaar

- Start Duathlon op de Smoutjesweg in Giessenburg;
- Na ongeveer 500m op het fietspad te hebben gelopen (onder het viaduct door) rechtsaf het klinkerpad op;
- Vervolgens 1 ronde lopen tegen de klok in langs de Slingelandse plassen;
- Inmiddels weer op het fietspad aangekomen terug naar het wisselpunt;
- Vervolgens **3x** een ronde van 4,5 km op de fiets (Parcours 4x rechts);
- Na 3 ronden de fiets weer in te hebben geruild voor de loopschoenen, moet nog **2x** de loop naar de grote boom en terug worden afgelegd (ca. 1,2 km);
- Na 2,4 km te hebben gelopen, 13,5 km te hebben gefietst en nogmaals 1,2 km te hebben gelopen, volgt waarschijnlijk moe maar voldaan de finish! 😊



Parcours Duathlon Heren 16+

- Start Duathlon op de Smoutjesweg in Giessenburg;
- Na ongeveer 500m op het fietspad te hebben gelopen (onder het viaduct door) rechtsaf het klinkerpad op;
- Vervolgens 1 ronde lopen tegen de klok in langs de Slingelandse plassen;
- Inmiddels weer op het fietspad aangekomen terug naar het wisselpunt;
- Vervolgens 5x een ronde van 4,5 km op de fiets (Parcours 4x rechts);
- Na 5 ronden de fiets weer in te hebben geruild voor de loopschoenen, moet nog één keer de loopronde worden afgelegd om de Slingelandse plassen;
- Na 2,4 km te hebben gelopen, 22,5 km te hebben gefietst en nogmaals 2,4 km te hebben gelopen, volgt waarschijnlijk moe maar voldaan de finish! 😊

