

Svømmerute Hillerød Triatlon

Bronzerute: Start ved markering svøm 4 baner - 200 m, op og ud til skiftezone

Sølvroute: Start ved markering, svøm 10 baner - 500 m, op og ud til skiftezone.

Guldruten: Start ved markering, svøm 10 baner - 500 m, op af vandet og tilbage til start for endnu 10 baner, og først derefter til skiftezone.

HUSK: Svøm i højre side og skift bane under de hævede banetov.

