FIFATHLON Løypebeskrivelse

**Gutter/jenter 13-14 år start kl. 1800**

Rulleski: 1,5 km

Start helt bak på standplass for å sikre lang og bred startflate. Vender på første topp og følger deretter rulleskiløype til bak skiskytteranlegget. Ta til høyre og ned til Maxbo og snu i «rundkjøring» og gå tilbake samme vei. Tilbake til standplass for veksling til sykkeletappe. Syklene parkeres utenfor asfaltert område.

Sykling: 1,5 km

Sykle ut fra grusbanen og opp rulleskiløypa. På toppen av rulleskiløypa ut av anlegget og følger løypa parallelt opp langs skileik til lysløypa, sving 90 grader venstre. Følg lysløypa til stjernekrysset. I stjernekrysset til høyre og følg lysløypa ned til hoppbakken. Bak hoppet og ned i skileiken. Inn på rulleskiløypa og følg rulleskiløypa ned på grusbanen og bort til standplass for skifte til joggesko.

Løping: 1,5 km

Samme løype som sykling.

**Gutter/jenter 15/16 år start kl. 1820**

Rulleski: 2 km

Start helt bak på standplass for å sikre lang og bred startflate. Følger rulleskitrase rundt og bort til bak standplass. Ut til høyre og ned til Maxbo og videre ned til Bogstadvannet og industritomten. Løperne snur ved gjerdet og følger samme trase tilbake til standplass for veksling til sykkeletappe. Syklene parkeres utenfor asfaltert område.

Sykling; 2 km

Sykler ut fra grusbanen og opp rulleskiløypa. På toppen av rulleskiløypa sykler man av banen og følger løypa parallelt opp langs skileik til lysløypa og tar 90 gader venstre. Følg lysløypa til stjernekrysset. I stjernekrysset til venstre og følg naborunden/2 km. Tilbake i stjernekrysset til venstre og følg lysløypa til hoppbakken. . Bak hoppet og ned i skileiken. Inn på rulleskiløypa og følg rulleskiløypa ned på grusbanen og bort til standplass for skifte til joggesko.

Løping: (2 km)

Samme løype som sykling

**Junior jenter/gutter 19-21 Start kl 1840**

Rulleski 3 km

Start helt bak på standplass for å sikre lang og bred startflate. Følger rulleskitrase rundt og bort til bak standplass. Ut til høyre og ned til Maxbo og videre ned til Bogstadvannet og industritomten. Løperne snur ved gjerdet og går deretter bort til Lathus og snur ved slutt på asfaltert vei. Deretter til bake til standplass og veksling til sykler.

Sykling 3,5 km

Sykler ut fra grusbanen og opp rulleskiløypa. På toppen av rulleskiløypa sykler man av banen og følger løypa parallelt opp langs skileik til lysløypa og tar 90 grader venstre. Følg lysløypa til stjernekrysset. I stjernekrysset ta til venstre. Følg naborunden til løypa snur, hvor man deretter tar til venstre og følger løypa over sva til den kommer inn på lysløypas høyeste punkt. Ta deretter til høyre og følg lysløypa inn til standplass. Ta til høyre og kjør ned på standplass for veksling til løp.

Løp

Samme løype som sykling. Målgang foran sekretariatsbygget.